أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية مهارات الذكاء الانفعالي والقدرة على تقييم المواقف الانفعالية المرتبطة بالأداء لدى ناشئي كرة القدم

إعداد
عبد الرحمن رجب الرفاتي

المشرف
الأستاذ الدكتوره سهى أديب عيسى

قدمت هذه الأطروحة استكمالا لمتطلبات الحصول على درجة الدكتوراه في
التربية الرياضية

كلية الدراسات العليا
الجامعة الأردنية

تموز، ٢٠٠٩

الجامعة الأردنية

نموذج التفويض

أنا عبد الرحمن رجب الرفاتي، أفوض الجامعة الأردنية بتزويد نسخ من أطروحتي للمكتبات أو المؤسسات أو الهيئات أو الأشخاص عند طلبهم حسب التعليمات النافذة في الجامعة.

التوقيع:

التاريخ: ٥/٨/٢٠٠٩

The University of Jordan
Authorization Form

I, Abdul rahman Rajab Al rafati, authorize the University of Jordan to supply copies of my Dissertation to libraries or establishments or individuals on request, according to the University of Jordan regulations.

Signature:

Date: 5/8/2009

قرار لجنة المناقشة

نوقشت هذه الأطروحة (أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية مهارات الذكاء الانفعالي والقــدرة على تقييم المواقف الانفعالية المرتبطة بالأداء لدى ناشئي كرة القــدم) وأجيــزت بتــاريخ 2009/7/28

أعضاء لجنة المناقشــــــــة	التوقيـــــــــــــع
الدكتوره سهى أديب عيسى، مشرفاً أستاذ – الإدارة الرياضية	....
الدكتور بسام عبد الله مسمار، عضواً أستاذ– إعداد مهني رياضي	....
الدكتور حسن عصري السعود، عضواً أستاذ مشارك – تدريب رياضي	....
الدكتور محمد خير علي مامسر ، عضواً أستاذ – علم نفس رياضي في برامج الدراسات العليا في جامعات أردنية سابقاً	....

إهــداء

إلى روح الوالد العزيز

إلى والدتي الحنونة

إلى أخوتي الأعزاء

إلى زوجتي الغالية وابنتي سما وحلا

أهدي هذا العمل

شكر وتقدير

وإذ شارفت هذه الرسالة على الانتهاء لا يسعني إلا أن أتقدم بالشكر وعظيم الامتنـــان للأستاذ الدكتوره سهى أديب عيسى عميد كلية التربية الرياضية المشرفة على هذه الرسالة؛ لما قدمته من جهد مشكور، ونصح سديد كان لهما أثر بيّن في مجريات هده الدراسة.

كما أتوجه بالشكر والعرفان لأعضاء لجنة المناقشة: معالي الأستاذ الدكتور محمد خير مامسر، والأستاذ الدكتور بسام مسمار، والدكتور حسن السعود لتفضلهم بقبول مناقشة هذه الأطروحة.

ويسعدني أن أتوجه بالشكر الجزيل لعينة الدراسة.

ولا يفوتني أن أشكر كل من ساهم بتقديم يد العون والمساعدة.

البــاحث

فهرس المحتويات

قائمة الجداول

قائمة الأشكال

قائمة الملاحق

أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية مهارات الذكاء الانفعالي والقدرة على تقييم المواقف الانفعالية المرتبطة بالأداء لدى ناشئي كرة القدم

إعـــــــداد

عبد الرحمن رجب الرفاتي

المشـرف

الأستاذ الدكتوره سهى أديب عيسى

ملخص

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية مهارات الذكاء الانفعالي لدى لاعبي كرة القدم الناشئين (١٢-١٣ سنة)، والتعرف على أثر هذا البرنامج في زيادة قدرة اللاعبين على تقييم المواقف الانفعالية المرتبطة بالأداء. وقد تكونت عينة الدراسة من (٤٠) لاعب كرة قدم ناشئ من مدرسة حسان بن ثابت الأساسية في شرق عمان منتسبين لمراكز الأمير علي للواعدين، تم اختيارهم بطريقة عمدية وتوزيعهم عشوائياً إلى مجموعتين؛ الأولى: تجريبية مكونة من (٢٠) لاعباً، والثانية ضابطة مكونة من (٢٠) لاعباً. وقد تم استخدام أداتين لجمع البيانات؛ الأولى: مقياس الذكاء الانفعالي المرتبط بالذات **Self-Rated Emotional Intelligence Scale (SREIS)** بعد أن قام الباحث بترجمته وأجراء التعديلات اللازمة ليتناسب مع عينة الدراسة والبيئة الأردنية، والثانية: مقياس تقييم المواقف الانفعالية المرتبطة بالأداء الذي صمم لتحقيق أهداف هذه الدراسة، وقد تم استخراج معاملات الصدق والثبات لكل من أداتي الدراسة.

ولتحقيق أهداف الدراسة؛ صمم الباحث برنامجاً تدريبياً في الذكاء الانفعالي معتمداً على نموذج القدرات للذكاء الانفعالي لماير وسالوفي (**Mayer & Salovey,1997**)، وتكون البرنامج من (٢٧) جلسة تدريبية، مدة كل منها (٤٥) دقيقة، موزعة على أبعاد الذكاء الانفعالي الأربع (إدراك وتقييم الانفعالات والتعبير عنها، استخدام الانفعالات لتسهيل التفكير، فهم وتحليل الانفعالات، التنظيم التأملي للانفعالات). وقد استغرق تطبيق البرنامج (٩) أسابيع، بواقع ثلاثة لقاءات أسبوعيا، وذلك في العام الدراسي ٢٠٠٨/٢٠٠٩.

استخدم تحليل التباين المصاحب (**ANCOVA**) لفحص دلالة الفروق بين المتوسطات في القياس البعدي للمجموعتين وأظهرت الدراسة النتائج التالية:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (∝ ≥ ٠,٠٥) بين متوسط الأداء البعدي لأفراد المجموعة التجريبية، ومتوسط الأداء البعدي للمجموعة الضابطة على الدرجة الكلية لمقياس الذكاء الانفعالي وأبعاده الفرعية ولصالح المجموعة التجريبية.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (∝ ≥ ٠,٠٥) بين متوسط الأداء البعدي لأفراد المجموعة التجريبية، ومتوسط الأداء البعدي للمجموعة الضابطة على الدرجة الكلية لمقياس تقييم المواقف الانفعالية المرتبطة بالأداء وأبعاده الفرعية ولصالح المجموعة التجريبية.

وانتهت الدراسة إلى جملة من التوصيات، منها: تطبيق البرنامج الذي صمم في هذه الدراسة في تدريب ناشئي كرة القدم في الأندية ومراكز الواعدين، والاستفادة منه في الألعاب الرياضية الأخرى، وإجراء دورات تدريبية للمدربين والإداريين الرياضيين لتنمية مهارات الذكاء الانفعالي.

الفصـــــــل الأول

المقـــــدمة

* تمهيد
* مشكلة الدراسة
* أهداف الدراسة
* أسئلة الدراسة
* فرضيات الدراسة
* أهمية الدراسة
* التعريفات الإجرائية
* محددات الدراسة

الفصل الأول

المقدمة

تمهيد:

لا شك أن مفهوم الانفعالات **Emotions** واسع ويشتمل على جميع الحالات الوجدانية في صورها المختلفة، فهو يتضمن الحب والحقد والكراهية والغضب والقلق والخوف وخيبة الأمل والفرح والسعادة والحزن وغيرها من الانفعالات، والتي تعتبر متغير هام من المتغيرات التي تسهم في بناء ونمو شخصية الفرد إلى جانب التفكير والسلوك. فالعلاقة بين هذه المكونات الثلاثة علاقة مباشرة ووثيقة فكل منها يؤثر في الآخر ويتأثر به، فالانفعالات المختلفة التي يكابدها الفرد تضفي على الحياة معنى وتدفع به إلى مواجهة التحديات والصعوبات التي تقف في طريق إشباع حاجاته وأهدافه، وتلعب دوراً هاماً في معايشة الفرد للواقع والإحساس بالذات والتوجه نحو الآخرين.

كما وتلعب الانفعالات دوراً بالغ الأهمية في حياة اللاعب الرياضي، إذ ترتبط بسمات شخصيته وسلوكه ودوافعه وحاجاته وبأنواع الأنشطة التي يمارسها. إذ لا يوجد على الإطلاق أنواع من الممارسة الرياضية دون أن تصطبغ بالانفعال. وتعتبر الخبرات الانفعالية من الأهمية بمكان لأنها تؤثر على مكونات شخصية اللاعب وعلى قدرته على التفاعل والتكيف مع البيئة، كما أنها تؤثر بصورة أو بأخرى على أداء اللاعب الرياضي ومستوى قدراته ومهاراته وخاصة في المنافسات الرياضية. فكل من الفرح والسرور والحماس والقلق والخوف والانزعاج والتوتر، حالات شعورية ذاتية تصاحبها تغيرات فسيولوجية داخلية ومظاهر تعبيرية خارجية تعبّر غالباً عن نوع الانفعال (علاوي، ٢٠٠٧).

وقد أشارت الدراسات والأدبيات في مجال الانفعالات إلى التفاعل بين التأثيرات المعرفية (العقلية) وبين التأثيرات الفسيولوجية (الجسمية). حيث تؤكد النظريات المعرفية **Cognitive Theories** على التأثير الذي تحدثه عمليات التفكير على الانفعال الذي يشعر به الفرد (السيد وآخرون، ١٩٩٠). فالتغيرات الفسيولوجية بمفردها لا ينظر إليها على أنها المحدد الوحيد للانفعال، ولكن تقدير الفرد أو تقييمه أو تفسيره للموقف له تأثير واضح على الخبرة الانفعالية التي

يشعر بها الفرد وتبعاً لذلك تظهر الفروق الفردية نحو المواقف التي يتعرض لها الرياضيين. **(Graham, 1999)**.

وتعتبر الرياضة إحدى وسائل التنشئة الاجتماعية والتربوية الهامة التي تؤثر في سلوك الناشئ، وقد يكون هذا التأثير إيجابياً فيكسبه الثقة بالنفس والروح الرياضية والالتزام وتحمل المسئولية والاستقلالية والتعاون والمقدرة على مواجهة الضغوط، وقد يكون التأثير سلبياً فيكسبه الغرور، والعدوانية، والأنانية، والقلق الزائد، والخوف من الفشل، ونقص الثقة بالنفس، ويتوقف التأثير الإيجابي والسلبي على مدى اكتساب الناشئ المفاهيم التربوية والنفسية التي تعزز كفاياتهم الانفعالية. وتظهر نتائج التأثير السلبي من خلال زيادة نسبة تسرب (انسحاب) الرياضيين الناشئين من برامج التدريب والرياضة التنافسية، حيث تصل هذه النسبة إلى ٤٠% في الموسم التدريبي، وترتفع إلى ٨٠% عند الفئة العمرية ١٢-١٣ سنة (راتب، ٢٠٠٥)، الأمر الذي يعني أن تفقد الرياضة ناشئاً واعداً قد يمتلك القدرات البدنية والمهارية، ولكن لا يستطيع مواجهة الضغوط والأعباء البدنية والنفسية نتيجة التدريب.

ومن هنا كان التأكيد على ضرورة امتلاك اللاعبين وخاصة الناشئين القدرة على تقييم المواقف الانفعالية (الضاغطة) المرتبطة بالأداء، ويتوقع اختلاف الأفراد في إدراكهم وتفسيرهم لنفس الموقف، فقد يدرك لاعب ما حضور عدد كبير من الجمهور على أنه موقف تهديد، وبينما لا يرى لاعب آخر الأمر ذاته، كما أن أساليب التعامل مع المواقف الانفعالية والانفعالات الصادرة أيضا متنوعة وتختلف من لاعب لآخر، وعليه تظهر أهمية معرفة كيفية إدراك اللاعبين للمواقف الانفعالية (الضاغطة) المرتبطة بالأداء، إضافة إلى تطوير مهارات التعامل **coping** مع هذه الانفعالات.

ويعتبر الذكاء الانفعالي **Emotional Intelligence** من المفاهيم الحديثة نسبياً في مجال علم النفس حيث ظهرت نظرية الذكاء الانفعالي " **Emotional Intelligence Theory** " في عام ١٩٩٠ من خلال مقالتين نشرتا على يد ماير وسالوفي **Mayer and Salovey** (**Brackett & Salovey, 2006**)، أشارا من خلالهما إلى الأهمية الملحة لوضع نظرية تفترض نوعاً جديداً من

أنواع الذكاء يأخذ بالاعتبار الفروق الفردية بين الأفراد في معالجة المعلومات الانفعالية. وتستند نظرية الذكاء الانفعالي إلى أن أحداث الحياة المتنوعة تشتمل على معلومات انفعالية مهمة يجب أن يتم معالجتها بطرق تختلف عن طرق معالجة المعلومات المعرفية، لذلك فإن قدرة الفرد على التعرف على الانفعالات الذاتية وانفعالات الآخرين وقدرته على توظيف هذه المعلومات ، تزيد من فعاليته وكفاءته في حل المشكلات الحياتية التي تواجهه. ويعرف ماير وسالوفي الذكاء الانفعالي "بالقدرة على إدراك الانفعال، واستخدام الانفعال للمساعدة في عملية التفكير، وفهم الانفعال، وإدارة الانفعال **(Mayer and Salovey, 1997)**.

وقد ساهمت نظريات عديدة في توضيح مفهوم الذكاء الانفعالي **(Goleman, 95, 98; Bar-On, 97; Petrides & Firnham,2001)**. حيث تبنّت هذه النظريات تعريفات متباينة للذكاء الانفعالي، إلا أنها أجمعت على وجود أربعة مكونات أساسية للذكاء الانفعالي وهي: إدراك الانفعالات في الذات وفي الآخرين، وتنظيمها، وفهمها، والاستفادة من هذه المعرفة (**Ciarrochi, Chan & Caputim,2000**).

وتعود جذور الذكاء الانفعالي إلى كل من ثورندايك **Thorndike** عام ١٩٢٠ من خلال تقديمه مفهوم الذكاء الاجتماعي والمتمثل " بالقدرة على فهم الحالة الذاتية وحالة الآخرين، والدوافع، والسلوكيات، والتصرف تجاههم بشكل مثالي على أساس تلك المعلومات" **Salovey and Mayer, 1990, p.187)**). وجاردنر **Gardner** عام ١٩٨٣ من خلال تقديمه نظرية الذكاءات المتعددة **Multiple Intelligence** ، والتي أشار من خلالها إلى وجود عدة أنواع للذكاء، منها الذكاء بين الشخصي (**intrapersonal intelligence**) والذي يتضمن معرفة الذات، والذكاء بين الأشخاص (**Interpersonal intelligence**) الذي يتضمن معرفة الآخرين. وفي كلا النوعين من الذكاء (بين الشخصي وبين الأشخاص) تظهر جوانب من المفاهيم الحالية للذكاء الانفعالي **(Jowdy. 2006)**.

وأظهرت الدراسات والأدبيات في موضوع الذكاء الانفعالي ارتباطه وأهميته في العديد من المجالات الاجتماعية والتربوية والصحية والمهنية. ففي المجال الاجتماعي، تبيّن أن الذكاء

الانفعالي يرتبط إيجابياً مع المراقبة الذاتية، والمهارات الاجتماعية، والاستجابات التعاونية، والرضى عن الحياة ، والتوجه السلوكي نحو العلاقات مع الآخرين، والاندماج العاطفي مع الآخرين، والانفتاح على المشاعر، والاعتزاز بالذات (**Schutte et al. 2001; Ciarrochi, Chn & Caputi, 2000; Lopes, Salovey, & Straus, 2003**). وفي المجال التربوي، تمت الإشارة إلى أن الذكاء الانفعالي يعمل على تحسين التحصيل الدراسي (**Downey et al., 2008; Petrides et al. 2003**)، وفي المجال الصحي ارتبط الذكاء الانفعالي بمخرجات الصحة الحيونفسية، وتوسط العلاقة بين الضغط النفسي والصحة (**Schutte et al., 2002; Slaski & Cartwright, 2002**). وفي المجال المهني ارتبط الذكاء الانفعالي بعدة جوانب من الحياة المهنية مثل: أداء العمل، والرضى الوظيفي، والحد من نشوء الصراع، وتماسك الجماعة (**Abraham, 1999**).

وفيما يتعلق بإمكانية تعليم الذكاء الانفعالي وتنميته، فقد أشار الباحثين في مجـال الـذكاء الانفعالي إلى أن مهارات الذكاء الانفعالي يمكن تعليمها والتـدرب عليهـا وتنميتهـا وتعزيزهـا (**Bar-On, 1997; Goleman, 1998; Mayer, Slaovey & Caruso, 2002**).

والعلاقة بين الذكاء الانفعالي والأداء الرياضي تظهر من خلال إشارة العديد من الباحثين أمثال جونز **Jones**، وهانين **Hanin**، ولازاروس **Lazarus**، إلى أهمية إدراك الانفعالات، والتحكم بها، وإدارتها، كعوامل تساهم بالارتقاء بالأداء الرياضي ، وهي عوامل متماثلة مع مفهوم الذكاء الانفعالي (قدرة الفرد على استيعاب واستخدام وفهم وإدارة الانفعالات) (**Mayer, Slaovey, 1997**) . كما أن تدريب المهارات النفسية **psychological skills** مثل: (التدريب على الاسترخاء **relaxation training** ، والتحكم بالافكار الايجابية **positive thought control**، وتنظيم الذات **self-regulation**، والتخيل **imagery**، والتركيز **concentration**، والتحكم بالطاقة **energy control**، ومراقبة الذات **self monitoring**، وتحديد الأهداف **goal setting**)، تجد تداخلاً مع تدريب مهارات الذكاء الانفعالي (**Zizi, Deaner, Hirschhorn, 2003**).

من ناحية أخرى قدمت الدراسات التي أجريت في السنوات القليلة الماضـية دعمـاً قويـاً حول أهمية مفهوم الذكاء الانفعالي في المجال الرياضي، سواءً على مستوى الممارسة الرياضـية

(Narimani & Basharpoor, 2009)، أو مستوى كفاءة المـــدرب الرياضــــي ;Aspirot, 2004)
(Miller, 2003; Drury,2007، وماجيار Magyar المشار إليها في (Meyer & Fletcher, 2007)
أو مستوى الإدارة الرياضية (Harris, 2001) ، أو مستوى الأداء الرياضي ;Zizzi et al. 2003)
Ajayi & Fatokum, 2007; Crabbe, 2007) .

ومن هنا كان اهتمام الباحث بتناول موضوع الذكاء الانفعالي بالبحث والدراسة من خلال تصميم برنامج تدريبي لتنمية مهارات الذكاء الانفعالي لدى مجموعة من الرياضيين الناشئين في لعبة كرة القدم معتمدا على نموذج القدرات للذكاء الانفعالي لماير وسالوفي (Mayer & Salvoey,1997) ومعرفة تأثيره في تحسين قدرة اللاعبين في تقييم المواقف الانفعالية المرتبطة بالأداء.

مشكلة الدراسة:

من خلال مراجعة الأدب السابق يتضح أهمية مفهوم الذكاء الانفعالي كمتطلب أساسي للنجاح والتفوق الرياضي لتأثيره في تنمية قدرات اللاعبين النفسية والعقلية، وتحقيق حالة الانضباط الانفعالي للاعب الأمر الذي يؤدي إلى تحسين الأداء الرياضي وتحقيق مستويات الأداء الأعلى. وبالرغم من تأكيد الباحثين في مجال علم النفس الرياضي والتدريب الرياضي إلى ضرورة تبني مفاهيم علمية متكاملة في إعداد اللاعبين وخاصة الناشئين منهم إلا أن برامج الإعداد الحالية للرياضيين تركز على الجوانب البدنية والمهارية والخططية في إعداد اللاعبين وتغفل جانب الأعداد النفسي، وخاصة ما يرتبط بقدرة اللاعبين على إدراك المواقف الانفعالية وتفسيرها والتعامل معها. وعليه تبرز مشكلة الدراسة في الحاجة إلى تنمية مهارات الذكاء الانفعالي للاعبين، الأمر الذي يحقق الفائدة العظمى للرياضيين في تعاملهم مع المواقف الانفعالية المتعددة التي يتعرضون لها. وهذا ما حدا بالباحث إلى تصميم برنامج تدريبي لتنمية مهارات الذكاء الانفعالي لعينة من ناشئي كرة القدم، واستقصاء أثره في تحسين قدرة اللاعبين على تقييم المواقف الانفعالية المرتبطة بالأداء، إضافة إلى رغبة الباحث في المساهمة في تدعيم هذا الخط البحثي ضمن أدب تربوي يخدم هذا السياق.

أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى:

١- التعرف على أثر البرنامج التدريبي المقترح على تنمية مهارات (قدرات) الذكاء الانفعالي لدى ناشئي كرة القدم (١٢-١٣) سنة.

٢- التعرف على أثر البرنامج التدريبي المقترح على تنمية قدرة ناشئي كرة القدم (١٢-١٣) سنة على تقييم المواقف الانفعالية المرتبطة بالأداء.

أسئلة الدراسة:

سعت الدراسة للإجابة عن السؤالين التاليين:

١- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq$ ٠,٠٥) في متوسط درجات لاعبي كرة القدم الناشئين (١٢-١٣) سنة على مقياس الذكاء الانفعالي الكلي وأبعاده الفرعية بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) تعزى للبرنامج التدريبي ؟.

٢- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq$ ٠,٠٥) في متوسط درجات لاعبي كرة القدم الناشئين (١٢-١٣) سنة على مقياس تقييم المواقف الانفعالية المرتبطة بالأداء الكلي وأبعاده الفرعية بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) تعزى للبرنامج التدريبي ؟.

فرضيات الدراسة:

١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq$ ٠,٠٥) في متوسط درجات لاعبي كرة القدم الناشئين (١٢-١٣) سنة بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) على مقياس الذكاء الانفعالي الكلي وأبعاده الفرعية، ولصالح المجموعة التجريبية.

٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq$ ٠,٠٥) في متوسط درجات لاعبي كرة القدم الناشئين (١٢-١٣) سنة بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) على مقياس تقييم المواقف الانفعالية المرتبطة بالأداء الكلي وأبعاده الفرعية، ولصالح المجموعة التجريبية.

أهمية الدراسة:

تنبع أهمية الدراسة من الآتي:

- أهمية مفهوم الذكاء الانفعالي، فقد ظهرت أهميته من خلال ارتباطه الإيجابي بالعديد من المجالات مثل الصحة العقلية **(Ciarrochi, Deane, & Anderson, 2002; Tsaousis & Nikolaou, 2005)** ، وانخفاض مستوى تعاطي العقاقير **(Trinidad & Johnson, 2002; Bracket & Mayer, 2003)** ، وتحسين حالة الفرد **(Extremera & Fernández-Berrocal, 2005)** ، والارتقاء بالأداء الأكاديمي **(Gil-Olarte, Palomera, & Brackett, 2006; Parker, Summerfeldt, Hogan, & Majeski, 2004; Downey et al. 2008)** ، والحد من السلوكيات الاجتماعية المعوقة **(Petrides, Frederickson, & Furnham, 2004; Hemmati, Mills, & Kroner, 2004)** ، وتحقيق علاقات إيجابية بين الأشخاص **(Lopes, Salovey, & Straus, 2003)** ، وتحسين أداء العمل **(Gerits, Derksen, Verbruggen, & Katzko, 2005; Lopes, Grewal, Kadis, Gall, & Salovey, 2006)** . وتحقيق الرضى الوظيفي **(Abraham;1999)** وديناميكية فريق العمل وتماسكه **(Slaski & Cartwright, 2002)** والمزاج الإيجابي والمحافظة عليه **(Schutte et al.,2002)**.

- مساهمة برامج الذكاء الانفعالي في تطوير متغيرات أخرى مثل زيادة التحصيل الأكاديمي (الخوالدة ، ٢٠٠٣)، زيادة مستوى التفكير الابداعي، ومفهوم الذات (الصرايرة، ٢٠٠٣)، زيادة التكيف الأكاديمي والتكيف الاجتماعي والاتجاهات الايجابية نحو المدرسة (العبد اللات، ٢٠٠٦)، خفض السلوكيات العدوانية الاتجاهات السلبية نحو المدرسة (كمور، ٢٠٠٧)، تحسين مفهوم الذات والدافعية (مبيضين، ٢٠٠٧)، وتحسين الأداء الرياضي **(Ajayi & Fatokum, 2007)**.

- أهمية الذكاء الانفعالي في المجال الرياضي على مستوى الممارسة الرياضية **(Narimani & Basharpoor, 2009)**، ومستوى كفاءة المدرب الرياضي **(Aspirot,2004; VanSickle, 2004; Miller, 2003; Drury,2007)**، وماجيار **Magyar** المشار إليها في **(Meyer & Fletcher,**

(2007 ، ومستوى الإدارة الرياضية (Harris, 2001) ، ومستوى الأداء الرياضي (Zizzi et al. 2003; Ajayi & Fatokum, 2007; Crabbe, 2007).

- حداثة البحث والمعرفة في الذكاء الانفعالي وتطبيقاته في المجال الرياضي مما تساهم هذه الدراسة في دعم هذا الخط البحثي وإثراء الأدب التربوي فيه.

- تبرز أهمية أخرى للدراسة تنبثق من أدواتها، إذ قام الباحث بتصميم برنامج تدريبي لتنمية مهارات الذكاء الانفعالي في المجال الرياضي، وتطوير مقياس للذكاء الانفعالي يتناسب مع البيئة الأردنية، إضافة إلى تصميم مقياس لتقييم المواقف الانفعالية المرتبطة بالأداء، والتي تتيح جميعها إمكانية استخدامها من قبل الباحثين والمدربين والإداريين والرياضيين.

- ويزيد من أهمية الدراسة كونها الدراسة الأولى على المستوى المحلي والعربي التي تتطرق لموضوع الذكاء الانفعالي في المجال الرياضي، ومن الدراسات القلائل على مستوى العالم على حد علم الباحث.

- وأخيراً تطرق هذه الدراسة إلى الفئة العمرية (١٢-١٣ سنة)، كون هذه الفئة تمثل نهاية مرحلة الطفولة وبداية مرحلة المراهقة، وتتميز بظهور انفعالات متخبطة يفاجئ بها كل من الوالدين والمعلمين والمدربين وحتى الناشئ نفسه، إضافة إلى تميزها بزيادة في النمو الانفعالي والاجتماعي (راتب وخليفة، ٢٠٠٥؛ رزق الله، ٢٠٠٤).

التعريفات الإجرائية:

- **الذكاء الانفعالي Emotional Intelligence:**

قدرة اللاعب على إدراك انفعالاته الذاتية وانفعالات الآخرين، والقدرة على استخدام هذه الانفعالات للمساعدة وتسهيل عملية التفكير، والقدرة على فهم وتحليل انفعالاته الذاتية وانفعالات الآخرين، والقدرة على تنظيم (إدارة) انفعالاته الذاتية وانفعالات الآخرين. ويعبّر عن هذا الذكاء بالدرجة التي يحصل عليها اللاعب على مقياس الذكاء الانفعالي.

- **البرنامج التدريبي:**

مجموعة من الأنشطة والمواقف والمهمات التي صممها الباحث، والتي اشتملت على (٢٧) جلسة تدريبية تضمنت قدرات الذكاء الانفعالي الأربعة وهي: إدراك الانفعالات وتقييمها والتعبير عنها، استخدام الانفعالات لتسهيل التفكير، فهم وتحليل الانفعالات، تنظيم (إدارة) الانفعالات.

- **القدرة على إدراك وتقييم الانفعالات والتعبير عنها**

Perception, Appraisal, and Expression of Emotions

وهو قدرة اللاعب على إدراك الانفعالات في الذات وفي الآخرين، بالإضافة إلى إدراكها في الأشياء واللغة والقصص والموسيقى والمثيرات الأخرى. وتعبّر عن هذه القدرة الدرجة التي يحصل عليها اللاعب على بعد إدراك الانفعالات في مقياس الذكاء الانفعالي.

- **القدرة على استخدام الانفعالات لتسهيل التفكير Emotional Facilitation of Thinking**

وتعني قدرة اللاعب على توليد واستخدام الانفعالات والإحساس بها بصفتها ضرورية لنقل المشاعر والأحاسيس وتوظيفها في عمليات معرفية أخرى. وتعبّر عن هذه القدرة الدرجة التي يحصل عليها اللاعب على بعد استخدام الانفعالات في مقياس الذكاء الانفعالي.

- **القدرة على فهم وتحليل الانفعالات؛ توظيف المعرفة الانفعالية**

Understanding and Analyzing Emotions; Employing Emotional Knowledge:

وتعني قدرة اللاعب على فهم المعلومات الانفعالية وكيفية ترابطها وتكاملها وتطورها من أجل تقدير معاني تلك الانفعالات. وتعبّر عن هذه القدرة الدرجة التي يحصل عليها اللاعب على بعد فهم الانفعالات في مقياس الذكاء الانفعالي.

- **القدرة على التنظيم التأملي للانفعالات لترقية النمو الانفعالي والمعرفي (إدارة الانفعالات).**

Reflective Regulation of Emotion to Promote Emotional and Intellectual growth

وتعني قدرة اللاعب على الانفتاح على المشاعر والأحاسيس، وتعديلها في الذات وفي الآخرين من أجل فهم تلك المشاعر وتطوير النمو الانفعالي للفرد. وتعبّر عن هذه القدرة الدرجة التي يحصل عليها اللاعب على بعد تنظيم (إدارة) الانفعالات في مقياس الذكاء الانفعالي.

- **تقييم المواقف الانفعالية المرتبطة بالأداء:**

ويعني مدى نجاح اللاعب في الاستجابة للموقف الانفعالي من خلال: (إدراك المتطلب البيئي أو المثير، الاستجابة البدنية والنفسية، السلوك أو النتيجة، مهارات أو استراتيجيات التعامل) وهذا ما سوف يتم معرفته من خلال الدرجة التي سوف يحصل عليها اللاعب على مقياس تقييم المواقف الانفعالية المرتبطة بالأداء الكلي وأبعاده الفرعية.

- **لاعب كرة القدم الناشئ:** وهو اللاعب الممارس لرياضة كرة القدم ضمن الفترة العمرية (١٢-١٣) سنة.

محددات الدراسة:

تتحدد نتائج الدراسة من حيث قابليتها للتعميم بما يلي:

١- أفراد عينة الدراسة وهم من اللاعبين الناشئين في رياضة كرة القدم والملتحقين بمراكز الواعدين المنتشرة في العاصمة عمان وضمن المرحلة العمرية (١٢-١٣) سنة.

٢- أدوات القياس المستخدمة في الدراسة (مقياس الذكاء الانفعالي، مقياس تقييم المواقف الانفعالية المرتبطة بالأداء)

٣- البرنامج التدريبي الذي صمم لأغراض هذه الدراسة.

الفصـــــل الثاني

الإطار النظري

* الذكاء الانفعالي
* الانفعالات في الرياضة
* الدراسات السابقة

الفصل الثاني
الأدب النظري

الأدب النظري في هذا الفصل سوف يتطرق إلى ثلاثة مواضيع:

- الذكاء الانفعالي
- الانفعالات في الرياضة
- الدراسات السابقة

الذكاء الانفعالي Emotional Intelligence

* **مفهوم الذكاء الانفعالي**

يعتبر الذكاء الانفعالي نوعاً جديداً من أنواع الذكاء، يعود لعمليات عقلية تشتمل على التعرف على الانفعالات واستخدامها وفهمها وإدارتها في الذات وفي الآخرين لحل المشكلات الحياتية وتنظيم السلوك (**Mayer and Salovey, 1997; Salovey and Mayer, 1990**). ويستند مفهوم الذكاء الانفعالي على أن أحداث الحياة المتنوعة تشتمل على معلومات انفعالية مهمة يجب أن يتم معالجتها بطرق تختلف عن طرق معالجة المعلومات المعرفية، وضرورة التأكيد على الفروق الفردية بين الأفراد في معالجة المعلومات الانفعالية.

وساهمت نظريات عديدة في توضيح مفهوم الذكاء الانفعالي **(Goleman, 95, 98; Bar-On, 97; Petrides & Firnham,2001)**. حيث تبنّت هذه النظريات تعريفات متباينة للذكاء الانفعالي، إلا أنها أجمعت على وجود أربعة مكونات أساسية للذكاء الانفعالي وهي: إدراك الانفعالات في الذات وفي الآخرين، وفهمها، وتنظيمها، والاستفادة من هذه المعرفة (**Ciarrochi, Chan & Caputim,2000**).

وقد ساهم في تطور الذكاء الانفعالي الحاجة الملحة للتعرف على دور المعلومات الوجدانية في صناعة القرار وحل المشكلات (**Salovey and Mayer, 1990, p.7**)، وقد مر هذا التطور بعدة مراحل زمنية هي:

- الفترة من (١٩٠٠-١٩٦٩) والتي تم فيها فصل الذكاء عن الانفعال، وعلى الرغم من ذلك فقد تم تقديم عدة أنواع للذكاء كان من أهمها الذكاء الاجتماعي **Social Intelligence** لثورندايك **Thorndike** عام (١٩٢٠) والذي تمثل "بالقدرة على فهم الحالة الذاتية وحالة الآخرين، والدوافع، والسلوكيات، والتصرف تجاههم بشكل مثالي على أساس تلك المعلومات" وخلال الذكاء الاجتماعي بدأ يبرز مفهوم الذكاء الانفعالي **(Mayer,2001; Salovey and Mayer, 1990).**

- الفترة من (١٩٧٠-١٩٨٩) تعرضت الانفعالات فيها للبحث بشكل مكثف، حيث انبثقت مجالات جديدة للبحث تناولت المعرفة **cognition** والوجدان **affect** ، ودراسة كيفية تفاعل الانفعالات مع الأفكار، وساهم في ذلك ظهور العديد من الدراسات في الذكاء الصناعي **artificial intelligence** (استخدام الحاسوب في فهم المواقف الانفعالية وأسبابها)، وكذلك دراسات الدماغ التي كانت تحلل الارتباط بين المعرفة والانفعال، مما ساهم في بدء مرحلة الاختبار التجريبي بشكل رسمي **(Mayer,2001; Salovey and Mayer, 1990).**

وفي هذه الفترة ظهرت نظرية الذكاء المتعدد **Multiple Intelligence** لجارندر **Gardner** عام (١٩٨٣)، والتي أشارت إلى أن الفروق بين الأفراد ترتبط بأنواع متعددة للذكاء وهي (الذكاء اللغوي، والذكاء الرياضي المنطقي، والذكاء الموسيقي، والذكاء المكاني، والذكاء الشخصي). ويضم الذكاء الشخصي **personal intelligence** حسب نظرية جاردنر جانبين الأول: الذكاء بين الشخصي **(intrapersonal intelligence)** ويتضمن معرفة الذات، والثاني: الذكاء بين الأشخاص **(interpersonal intelligence)** ويتضمن معرفة الآخرين. ومن خلال الذكاء بين الشخصي والذكاء بين الأشخاص تبرز المفاهيم الحالية للذكاء الانفعالي، كفهم وتنظيم الانفعالات الذاتية، والقدرة على ملاحظة وعمل تمييزات بين الآخرين، وبشكل خاص بين أمزجتهم **mood** وسماتهم المزاجية **temperament** ودوافعهم واهتماماتهم. ومعتمداً على نظرية جاردنر قدم بار **Bar-On** عام (١٩٨٨) أول مقياس لمفهوم الذكاء الانفعالي كمقياس لحالة الفرد، معبراً من خلاله عن دور الانفعال في الفعالية الاجتماعية، وطرح مصطلح معامل الانفعال **emotional quotient (EQ)** كمصطلح موازي لمعامل الذكاء **intelligence quotient (IQ) (Jowdy, 2006).**

- الفترة من (١٩٩٠-١٩٩٣) نشر ماير وسالوفي مجموعة مقالات عرّفا من خلالها الذكاء الانفعالي بشكل رسمي، ووضعا التصور الأساسي للمفهوم وكيفية قياسه كقدرة (**ability**)، تعود إلى عمليات عقلية تشتمل على التعرف واستخدام وفهم وإدارة الحالات الانفعالية للفرد وللآخرين لحل المشكلات وتنظيم السلوك (**Mayer and Salovey, 1997; Salovey and Mayer, 1990**).

- الفترة من (١٩٩٤-١٩٩٧)، قدم جولمان **Goleman** عام (١٩٩٥) كتابه الشهير "الذكاء الانفعالي" **Emotional Intelligence** ، مقدماً الذكاء الانفعالي من خلال مجموعة من الكفايات وروج للمفهوم بشكل واسع حتى أطلق عليه مصطلح الترويج **"popularization"** للذكاء الانفعالي.

- من عام ١٩٩٨ وحتى الآن، عمد الباحثون إلى تنقيح مفهوم الذكاء الانفعالي من خلال المزيد من البحث والدراسة، وتقديم مقاييس جديدة لهذا المفهوم (**Mayer, 2001**).

* **<u>نماذج الذكاء الانفعالي Models of Emotional Intelligence</u>**

انقسمت نماذج الذكاء الانفعالي من حيث المفهوم إلى اتجاهين رئيسيين هما:

١- **النموذج المختلط Mixed Model** : مثل نموذج بار أون (**Bar-On, 1997**) وجولمان (**Goleman, 1995, 1998**))، وبترايدس وفيرنهام (**Petrides and Furnham, 2001**) وتتضمن هذه النماذج المختلطة جانبين الأول: معرفي (مثل: إدراك وفهم الانفعالات) ، والثاني: السمات الشخصية (مثل: التفاؤل، والسعادة) وهذه النماذج تعرف بعض الأحيان بالشخصية **personality** أو السمة **trait**.

٢- **نموذج القدرات Ability Model** : والذي طور بواسطة ماير وسالوفي (**Mayer and Salovey, 1997; Salovey and Mayer, 1990**). والذي يرجع في جذوره إلى نظرية الذكاء (مجموعة من القدرات العقلية).

وفيما يلي توضيحاً لأهم نماذج الذكاء الانفعالي:

أ- النماذج المختلطة للذكاء الانفعالي Mixed Model

١-نظرية بار اون (الشخصية) Bar-On - Personality Theory

اعتمد بار اون على نظرية جاردنر للذكاء الشخصي، وقدم عام (١٩٨٨) مقياساً لمفهوم الذكاء الانفعالي يعطي مؤشراً عن حالة الفرد، ومعبراً من خلاله عن دور الانفعال في الفعالية الاجتماعية. وطرح مصطلح معامل الانفعال **emotional quotient (EQ)** كمصلح موازي لمعامل الذكاء **intelligence quotient (IQ)** المستخدم في مقاييس الذكاء. وقد عرّف بار اون الذكاء الانفعالي " **بمجموعة منظمة من القدرات الانفعالية والشخصية والاجتماعية تؤثر في قدرة الفرد الكلية للتعامل بكفاءة مع المتطلبات والضغوط اليومية، وهذه القدرة الكلية قائمة على قدرات أساسية تجعل الفرد مدركاً، وفاهماً، ومسيطراً، ومعبراً بشكل فعّال**" **(Jowdy, 2006)**. وأعاد بار أون تسمية نظريته بالذكاء الانفعالي والاجتماعي حيث تضمنت نظريته خمسة مكونات رئيسية موزعة إلى (١٥) مكون فرعي كالتالي.

١. **المكونات الشخصية الداخلية Intrapersonal Components**

وتتكون من مجموعة من القدرات والمهارات التي تساعد الفرد على التعامل مع نفسه بنجاح وهي:

- احترام الذات **self regard**
- الوعي الانفعالي بالذات **Emotional Self-Awareness**
- التوكيد **Assertiveness**
- الاستقلالية **Independence**
- تقدير الذات **Self Actualization**

٢. **مكونات العلاقات بين الأشخاص Interpersonal Components**

وتتكون من مجموعة من الكفاءات التي تساعد الفرد على إقامة علاقات شخصية ناجحة وذات تأثير إيجابي على الآخرين وهي:

- التعاطف **Empathy**
- المسؤولية الاجتماعية **Social Responsibility**
- العلاقات الشخصية **Interpersonal Relationship**

٣. مكونات إدارة التوتر Stress Management Components

مجموعة من القدرات التي تساعد الفرد على إدارة الضغوط ومقاومة الاندفاع وضبط الذات وهي:

- تحمل التوتر أو الضغط النفس **Stress Tolerance**
- ضبط الاندفاع **Impulse Control**

٤. المكونات التكيفية Adaptability Components

مجموعة من الكفاءات التي تساعد الفرد على التكيف الناجح مع واقع الحياة ومتطلبات البيئة المحيطة وهي:

- اختبار الواقع **Reality Testing**
- المرونة **Flexibility**
- حل المشكلات **Problem Solving**

٥. مكونات المزاج العام General Mood Components

مجموعة من القدرات التي تساعد الفرد على إدراك وتغيير حالته المزاجية وهي:

- التفاؤل **Optimism**
- السعادة **Happiness** **(Drury, 2007)**

ويقيس بار أون الذكاء الانفعالي من خلال مقياس معامل الانفعال **Emotional Quotient Inventory (EQ-i)**، وهو مقياس تقرير ذاتي **self-report** يتكون من (١٣٣) فقرة. **(Bar-on, 1997).**

٢. نظرية جولمان (الكفاية) Gomleman – Competency Theory

تقوم نظرية الذكاء الانفعالي لجولمان **Goleman** على الكفاية الاجتماعية والانفعالية في بيئة العمل، مؤكداً على أن النجاح الأكاديمي والشخصي والمهني لا يتحقق بدون اكتساب الفرد للمهارات الانفعالية والاجتماعية **(Goleman, 1998, 1995)**. وقدم جولمان كتابه الأول والشهير بعنوان الذكاء الانفعالي **Emotional Intelligence** عام (١٩٩٥) مستفيداً من المقالات العديدة والأدب النظري الذي نشر حول الذكاء الانفعالي في أوائل التسعينات **(Mayer et al. 2000)**. وفي كتابه عام ١٩٩٨ **Working With Emotional Intelligence** وضح جولمان المفاهيم التي تقوم

عليها نظرية الذكاء الانفعالي والتي تضمنت مجالين رئيسيين هما: الكفاية الشخصية والكفاية الاجتماعية (**Byotzis et al. 2000**). وفيما بعد قدم جولمان **Goleman** وبوياتزيز **Boyatzis** معاً تصوراً متكاملاً للذكاء الانفعالي وعرفاه: " **بسيطرة الفرد على الكفايات التي تؤسس إلى إدراك الذات، وإدارتها ، والإدراك الاجتماعي، والمهارات لاجتماعية، في الأوقات والطرق المناسبة بتكرار كافي لتصبح فعّالة في الموقف** " وتم تحديده بـــ (٢٠) كفاية موزعة على (٤) أبعاد رئيسية كالتالي:

١. **الوعي بالذات Self-Awareness** واعتبره جولمان بأنه البعد الانفعالي الأساسي الذي تبنى عليه الكثير من الأبعاد والكفايات ويتضمن الكفايات التالية:
   - الوعي الانفعالي للذات **Emotional Awareness**
   - التقييم الدقيق للذات **Accurate Self-Assessment**
   - الثقة بالذات **Self-Confidence**

٢. **إدارة الذات Self-Management** وتضمن الكفايات التالية:
   - ضبط الذات **Emotional Self-Control**
   - توجه الإنجاز **Achievement Orientation**
   - المبادرة **Initiative**
   - الموثوقية **Trustworthiness**
   - الإنصاف **Conscientiousness**
   - الانضباطية **Adaptability**
   - التفاؤل **Optimism**

٣. **الوعي الاجتماعي Social Awareness** ويتضمن الكفايات التالية:
   - التعاطف **Empathy**
   - توجه الخدمة **Service Orientation**
   - الوعي التنظيمي **Organizational Awareness**
   - الوعي الثقافي **Cultural Awareness**

٤. **إدارة العلاقات Relationship Management** ويتضمن الكفايات التالية:
   - القيادة الإلهامية **Inspirational leadership**

- الاتصال **Communication**
- إدارة الصراعات **Conflict Management**
- تغيير الحافز **Change Catalyst**
- التأثير **Influence**
- تنمية الآخرين **Developing others**
- بناء الروابط **Building bonds**
- فريق العمل والمشاركة التعاونية **Teamwork and Collaboration**

(Byotzis et al. 2000).

ويقيس جولمان الذكاء الانفعالي من خلال مقياس الكفايـــات الانفعاليـــة **the Emotional Competences Inventory (ECI)** – الطبعة لثانية – كمقياس تقرير ذاتي **self-report** يتكـــون من (١١٠) فقرة **(Conte, 2005)**.

ب- نموذج (نظرية) القدرات للذكاء الانفعالي لماير وسالوفي.

Ability model for Emotional Intelligence for Mayer and Salovey

ظهرت نظرية الذكاء الانفعالي " **Emotional Intelligence Theory** " عام ١٩٩٠ على يد ماير وسالوفي **Mayer and Salovey** من خلال مقالتين نشرتا لهما في ذلك العام، أشارت المقالة الأولى إلى الأهمية الملحة لوضع نظرية تفترض نوعاً جديداً من أنواع الذكاء يركز على الفروق الفردية بين الأفراد في معالجة المعلومات الانفعالية، وأن أحداث الحياة تشتمل على معلومات انفعالية مهمة يجب معالجتها بطرق تختلف عن طرق معالجة المعلومات المعرفية، وأن قدرة الفرد على التعرف على الانفعالات الذاتية وانفعالات الآخرين وقدرته على توظيف هذه المعرفة ، تزيد من فعاليته وكفاءته في حل المشكلات الحياتية التي تواجهه. وقد احتوت هذه المقالة أول تعريف للذكاء الانفعالي وهو " قدرة الفرد على مراقبة انفعالاته الذاتية وانفعالات الآخرين والتمييز بينها، واستخدام هذه المعلومات لتوجيه تفكيره وسلوكه (**Salovey & Mayer,1990**). في حين أشارت المقالة الثانية إلى الطريقة التي يقاس بها الذكاء الانفعالي كقدرة **(Mayer, Dipaolo, and Salovey, 1990)**.

وفي عام (١٩٩٧) أعاد ماير وسالوفي **Mayer & Salovey** تقييم نظرية الذكاء الانفعالي، للتأكيد على استخدام الانفعالات في عملية التفكير؛ وقدما تعريفاً جديداً للذكاء الانفعالي يتمثل **"بالقدرة على إدراك وتقييم الانفعالات والتعبير عنها، والقدرة على إنتاج وتوليد الانفعالات للمساعدة في التفكير، والقدرة على فهم الانفعالات والمعرفة الانفعالية، والتنظيم التأملي للانفعالات ليعزز النمو المعرفي والانفعالي" (Mayer and Salovey, 1997, p. 10)**، وحُدد الذكاء الانفعالي في أربعة مهارات (قدرات) رئيسية وهي:

١. إدراك الانفعالات.
٢. استخدام الانفعالات في المساعدة في التفكير.
٣. فهم الانفعالات والمعرفة الانفعالية.
٤. إدارة الانفعالات. **(Caruso et al., 2002; Mayer et al. 1999)**

ويرى ماير وسالوفي أن قدرات الذكاء الانفعالي الرئيسية مرتبة جميعا بشكل تصاعدي من العمليات النفسية البسيطة (إدراك الانفعالات) إلى المعقدة : (تنظيم الانفعالات)، كما أن كل قدرة رئيسية تتفرع إلى أربعة قدرات فرعية مرتبة ترتيباً تصاعدياً من القدرات البسيطة التي يمكن ملاحظتها بسهولة إلى العمليات النفسية الأكثر تعقيداً والأقل وضوحاً(**Mayer & Salovey,1997**). والجدول (١) يبين القدرات الرئيسية والفرعية لنموذج القدرات.

الجدول ١.القدرات الرئيسية والفرعية لنموذج القدرات.

القدرات الرئيسية	القدرات الفرعية			
التنظيم التأملي للانفعالات لترقية النمو الانفعالي والمعرفي (إدارة الانفعالات) (٤)	القدرة على الانفتاح على المشاعر السارة وغير السارة	القدرة على تحديد الانفعالات التي يمكن الاندماج فيها من تلك التي يمكن تجنبها اعتماداً على فائدتها.	القدرة على التأمل الواعي للانفعالات في علاقتها بالفرد وبالآخرين	القدرة على إدارة الانفعالات عند الفرد أو لدى الآخرين بتهدئة الانفعالات السلبية وتعزيز الانفعالات السارة
فهم وتحليل الانفعالات؛ توظيف المعرفة الانفعالية (٣)	القدرة على تصنيف الانفعالات وإدراك العلاقة بين التصنيفات	القدرة على تفسير المعاني التي تعبر عنها الانفعالات	القدرة على فهم الانفعالات المركبة	القدرة على إدراك تتابع الانفعالات وتسلسلها
استخدام الانفعالات لتسهيل التفكير (٢)	توجيه الانتباه للمعلومات العامة	إنتاج أو توليد الانفعالات التي تساعد على إصدار الأحكام وتنشيط ذاكرة المشاعر	التأرجح الانفعالي يشجع على تناول وجهات نظر متعددة	تقلب الحالة الانفعالية يشجع على مقاربة المشكلات
إدراك وتقييم الانفعالات والتعبير عنها (١)	القدرة على التعرف على الانفعالات الذاتية من خلال الحالة الجسمية والمشاعر والأفكار	القدرة على التعرف على انفعالات الآخرين.	القدرة على التعبير عن الانفعالات بدقة والتعبير عن الحاجات ذات العلاقة بتلك الانفعالات	القدرة على التمييز بين الانفعالات الصادقة والكاذبة والانفعالات الدقيقة وغير الدقيقة

ترتيب تصاعدي

(Mayer & Salovey,1997)

وفيما يلي وصفاً لقدرات الذكاء الانفعالي الرئيسية والفرعية.

أولاً: إدراك وتقييم الانفعالات والتعبير عنها

Perception, Appraisal, and Expression of Emotions

وهو القدرة على إدراك الانفعالات في الذات وفي الآخرين، بالإضافة إلى إدراكها في الأشياء واللغة والقصص والموسيقى والمثيرات الأخرى (**Brackett & Salovey, 2006**). ويعتبر هذا البعد أبسط أبعاد الذكاء الانفعالي الأربعة، حيث يتعلق بدقة تحديد الانفعالات والمحتوى الانفعالي ويتضمن أربع قدرات فرعية هي:

١. القدرة على التعرف على الانفعالات الذاتية من خلال الحالة الجسمية والمشاعر والأفكار.

يبدأ الفرد منذ الطفولة بتعلم تحديد انفعالاته والتمييز بينها، ومع الوقت يصبح الفرد أكثر دقة في تحديد مشاعره وإحساساته الجسمية. أما الفرد الناضج **Mature Individual** فيستطيع مراقبة مشاعره الداخلية بدقة.

٢. القدرة على التعرف على انفعالات الآخرين.

وتتمثل بالقدرة على معرفة مشاعر الأشخاص الآخرين والموضوعات الأخرى، فالطفل بداية يسعى إلى نقل مشاعره (تعميمها) إلى الأشياء الحية والجامدة المحيطة به مثل والديه أو دميته...؛ ومع تطور قدرته على التعميم يصبح قادراً على فهم انفعالات الآخرين من خلال صورهم وأقوالهم وأفعالهم، وكذلك ما تتضمنه الرسومات واللوحات الفنية.

٣. القدرة على التعبير عن الانفعالات بدقة والتعبير عن الحاجات ذات العلاقة بتلك الانفعالات.

مثلاً عندما يريد فرد رسم لوحة لشخص حزين يجب عليه أن لا يكتفي بجعل وجه هذه اللوحة حزيناً فحسب؛ بل يراعي خلفية اللوحة من حيث الألوان بحيث يكون التعبير أكثر دقة، وهذا ينطبق على الانفعالات من حيث دقة التعبير والحاجات ذات العلاقة بها.

٤. القدرة على التمييز بين الانفعالات الصادقة والكاذبة والانفعالات الدقيقة وغير الدقيقة.

وهي قدرة الفرد الذكي انفعالياً على تحسس وتمييز التعابير المزيفة التي يبديها الآخرون (**Mayer & Salovey,1997**).

ثانياً: استخدام الانفعالات لتسهيل التفكير Emotional Facilitation of Thinking

وهو القدرة على توليد واستخدام الانفعالات والإحساس بها بصفتها ضرورية لنقل المشاعر والأحاسيس وتوظيفها في عمليات معرفية أخرى **(Brackett & Salovey, 2006)**. ويركز هذا البعد على تأثير الانفعالات في الذكاء، حيث يصف الأحداث الانفعالية التي تساعد على المعالجة العقلية، ويتضمن هذا البعد الوظائف الانفعالية التالية:

١. توجيه الانتباه للمعلومات الهامة.

تخدم الانفعالات كنظام تنبيه أساسي منذ الولادة، فالرضيع يبكي عندما يحتاج إلى الحليب، ويضحك استجابة لابتسامات الآخرين؛ لذلك تقدم لنا الانفعالات إشارات لحدوث تغيرات مهمة في الشخص نفسه وفي بيئته، وعندما ينضج الفرد تبدأ الانفعالات تتشكل وتحسن التفكير من خلال توجيه انتباه الفرد نحو التغيرات المهمة في حياته، ومثال ذلك: قلق المدرس إذا ما انشغل عن تحضير دروس اليوم التالي؛ مما يدفعه لإنهاء أعماله قبل أن يؤثر قلقة على استمتاعه.

٢. إنتاج أو توليد الانفعالات التي تساعد على إصدار الأحكام وتنشيط ذاكرة المشاعر.

فعندما يُسأل الطفل عن شعور شخص في قصة ما، فربما يقوم بوضع نفسه مكان هذا الشخص (من أجل توليد أو إنتاج المشاعر)؛ مما يسمح له بالتعرف على المشاعر وخصائصها بشكل واقعي. أما الأشخاص الأكبر سناً، فإن قدرتهم على توليد المشاعر تساعدهم في التخطيط المستقبلي، فالفرد يمكنه التنبؤ بالحال الذي ستكون عليه مشاعره حين يقرر الانتقال إلى عمل جديد أو مواجهة نقد اجتماعي، فالمشاركة بمثل هذه المشاعر تساعد الفرد على اتخاذ قراره.

٣. التأرجح الانفعالي يؤدي إلى تناول وجهات نظر متعددة.

عندما يكون فرد ما في حالة مزاجية سيئة؛ قد تتسبب هذه الحالة باتخاذه قراراً غير دقيق أو غير مناسب تجاه موقف معين، فإذا ما تغيرت حالته المزاجية نحو الإيجابية؛ ربما تتسبب في اتخاذه قراراً مغايراً أكثر مناسبة تجاه نفس الموقف، فالتحول المزاجي يدفع الأفراد إلى اعتبار احتمالات أكثر، وصولاً إلى اتخاذ القرار الأنسب.

٤. تقلب الحالة الانفعالية يشجع على مقاربة المشكلات.

إن الوظيفة الأخيرة في هذا البعد هي إدراك أن أنماط العمل المختلفة، والأشكال المختلفة من التفكير (مثل : الاستقراء، الاستنتاج)، تصبح أكثر سهولة من خلال أنماط مختلفة من الأمزجة، كالسعادة التي تسهل الاستنباط والإبداع **(Mayer & Salovey,1997)**.

ثالثاً: فهم وتحليل الانفعالات؛ توظيف المعرفة الانفعالية

Understanding and Analyzing Emotions; Employing Emotional Knowledge

وهي القدرة على فهم المعلومات الانفعالية وكيفية ترابطها وتكاملها وتطورها من خلال العلاقات من أجل تقدير معاني تلك الانفعالات (**Brackett & Salovey, 2006**). ويركز هذا البعد على القدرة على فهم الانفعالات واستخدام المعرفة الانفعالية، ويتضمن القدرات الفرعية التالية:

١. القدرة على تصنيف الانفعالات وإدراك العلاقة بين هذه الانفعالات.

بعد أن يستطيع الطفل التعرف على الانفعالات، يبدأ بتصنيف هذه الانفعالات (انفعالات إيجابية وأخرى سلبية)، وفي مرحلة لاحقة يمكنه التعرف على العلاقات بين هذه الانفعالات، مثل التعرف على التشابه والاختلاف بين الانفعالات المتقاربة، مثل: الإعجاب والحب، أو الانزعاج والغضب.

٢. القدرة على تفسير المعاني التي تعبر عنها الانفعالات.

وتتزامن القدرة على تصنيف الانفعالات وإدراك العلاقة بينها مع تعلم الطفل معنى كل انفعال وأثره في العلاقات مع الآخرين، مثلاً يدرك الطفل أن حزنه بسبب عدم تمكن صديقة المقرب من اللعب معه، فالمعرفة الانفعالية تبدأ في مرحلة الطفولة، وتنمو خلال مراحل الحياة مع زيادة الفهم لهذه المعاني الانفعالية.

٣. القدرة على فهم الانفعالات المركبة.

مع تراكم الخبرة الانفعالية، يبدأ الفرد بإدراك أن الانفعالات البسيطة قد تتحد معاً لتكون انفعالات مركبة، فعلى سبيل المثال فان الهيبة (**awe**) ينظر إليها أحياناً على أنها مركبة من الخوف والإعجاب، وكذلك فان الأمل انفعال مركب يضم الإيمان والتفاؤل.

٤. القدرة على إدراك تتابع الانفعالات وتسلسلها.

يتعلم الفرد أن الانفعالات تميل للحدوث في سلسلة أو ترتيب معين، فالغضب يزداد حدة ليصل إلى الهيجان، ومن ثم قد تتحول إلى الرضا أو الذنب حسب الموقف. ويبدأ الفرد كذلك بالتفكير في نتائج الانفعالات، ومثال ذلك: قد يتوقع الفرد غير المحبوب أن رعاية الآخرين له قد تتطور لاحقاً لتصل إلى مستوى الرفض(**Mayer & Salovey,1997**).

رابعاً: التنظيم التأملي للانفعالات لترقية النمو الانفعالي والمعرفي (إدارة الانفعالات)

Reflective Regulation of Emotion to Promote Emotional and Intellectual growth

يمثل هذا البعد القدرة على الانفتاح على المشاعر والأحاسيس وتعديلها في الذات وفي الآخرين من أجل فهم تلك المشاعر وتطوير النمو الانفعالي للفرد **(Brackett & Salovey, 2006)**. ويعتبر هذا البعد أعلى مستويات الذكاء الانفعالي، حيث يركز على التنظيم الواعي للانفعالات من أجل تعزيز النمو الانفعالي والمعرفي للفرد ويتضمن القدرات الفرعية التالية:

١. القدرة على الانفتاح على المشاعر السارة وغير السارة.

إن ردود الفعل الانفعالية يتم تقبلها وتحملها، سواء أكانت سارة أم غير سارة؛ ولهذا السبب، فإن أعلى مستويات الذكاء الانفعالي، يبدأ مع بداية الانفتاح على المشاعر **openness of feeling** .

٢. القدرة على تحديد الانفعالات التي يمكن الاندماج فيها من تلك التي يمكن تجنبها اعتماداً على فائدتها.

عندما يكبر الطفل، يعلمه والديه عدم التعبير عن انفعالاته الحاضرة، حيث يطلب منه الابتسام أمام الآخرين حتى لو كان يشعر بالحزن، والذهاب إلى غرفته عندما يسيطر عليه الغضب، فالطفل يبدأ بتعلم أن الانفعالات يمكن أن تكون منفصلة أو مستقلة عن السلوك. ونتيجة لذلك يتعلم الأطفال الاندماج **engaging** مع بعض الانفعالات وعدم الاندماج مع البعض الآخر في الوقت المناسب، فالغضب **rage** ضد الآخرين أو ضد الظلم ربما يكون مفيداً في جانب معين، ولكنه أقل فائدة عندما يكون الانفعال في ذروته **(at its climax)**، فالشخص الناضج انفعالياً ينسحب من الموقف، ويناقش الأمر بهدوء وثقة مع نفسه، وهذا يمنحه بصيرة انفعالية تقدم له العون في عملية التفكير لديه.

٣. القدرة على التأمل الواعي للانفعالات في علاقتها بالفرد وبالآخرين.

عندما ينضج الفرد انفعالياً، يبدأ ظهور التأملات الواعية للاستجابات الانفعالية أو ما يسمى ما وراء الخبرة الانفعالية أو المزاجية **meta experience of mood and emotion**، فمثلاً قد يقول فرد " أني أفهم حقيقة مشاعري أو مشاعر من أقابله "، أو يشير إلى " أن مشاعره توثر في نمط تفكيره ". وهذه تأملات واعية للاستجابات الانفعالية على العكس من الإدراك البسيط للمشاعر والأحاسيس. وما وراء الخبرة الانفعالية ينقسم إلى جزأين : الأول يسمى ما وراء التقويم **meta**

evaluation، ويقصد به مدى انتباه الفرد لمزاجه وكيفية رؤيته لحالته المزاجية من حيث وضوحها وتقبلها وتأثيرها عليه.

٤. القدرة على إدارة الانفعالات عند الفرد أو لدى الآخرين بتهدئة الانفعالات السلبية وتعزيز الانفعالات السارة.

إن الجزء الثاني لما وراء الخبرة الانفعالية هو ما وراء التنظيم **meta regulation**، ويقصد به محاولة الفرد تحسين مزاجه السيئ أو كبحه **Dampen** أو تجاهل حالته المزاجية. ومن أهم خصائص ما وراء الخبرة الانفعالية هو فهم الانفعالات بدون مبالغة أو التقليل من أهميتها **(Mayer & Salovey,1997)**. كما أن تنظيم الانفعالات لا يقتصر فقط على تنظيم الفرد لانفعالاته الذاتية، وإنما يتضمن أيضاً تنظيم انفعالات الآخرين، مثل القدرة على تحسين مزاج الآخرين **(Salovey & Mayer,1990)**.

* **<u>قياس نموذج القدرات للذكاء الانفعالي Ability EI Measures:</u>**

يتم قياس الذكاء الانفعالي حسب نظرية القدرات من خلال:

١. مقاييس الأداء الأقصى **maximal performance measures** (وهي مشابهة لاختبارات الذكاء) منها: مقياس الذكاء الانفعالي متعدد العوامل **Multifactor Emotional Intelligence Scale (MEIS)** لماير وزملاءه **Mayer et al. (1999)**، ويقيس عوامل الذكاء الانفعالي الأربع، والذي تم تعديله ليصبح اختبار ماير وسالوفي وكروزو للذكاء الانفعالي **Mayer, Salovey, Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT),** ويتكون من (١٤١) فقرة **(Mayer, Salovey, & Caruso, 2002)**.

٢. اختبارات التقرير الذاتي **self-report** منها: مقياس السمات لما بعد المزاج **Trait Meta-Mood Scale (TMMS) (Salovey, Mayer, Goldman, Turvey, & Palfai, 1995)**، ومقياس حساب الذكاء الانفعالي **Assessing Emotions Scale (AES) (Schutte et al. 1998)**، ومقياس الذكاء الانفعالي لونج ولو **(Wong and Low's 2002)**. ومقياس الذكاء الانفعالي المرتبط بالذات **Emotional Intelligence Scale (SREIS)**، لبراكيت وآخرون **(Brackett et al., 2006)** والذي تم استخدامه في الدراسة الحالية.

* **<u>الذكاء الانفعالي وعلاقته بالمجالات الأخرى Emotional Intelligence and It's Relation To Other Domains</u>**

نظراً لحداثة موضوع الذكاء الانفعالي فقد تم تناوله من قبل العديد من الباحثين للكشف عن ماهيته وعن علاقته بالعديد من المجالات التي لابد من الإشارة إليها:

- ففي المجال الاجتماعي، تبيّن ارتباط الذكاء الانفعالي إيجابياً مع المراقبة الذاتية، والمهارات الاجتماعية، والاستجابات التعاونية، والرضى عن الحياة ، والاندماج العاطفي مع الآخرين، والانفتاح على المشاعر، والاعتزاز بالذات (**Schutte et al. 2001; Ciarrochi, Chn & Caputi, 2000; Lopes, Salovey, & Straus, 2003; Brackett, Warner, & Bosco, 2005**).
- وفي المجال التربوي، تبين أن الذكاء الانفعالي يحسن من مستوى التحصيل الأكاديمي **(Downey et al., 2008; Petrides, Frederickson & Furnham,2004)**.
- وفي المجال الصحي ارتبط الذكاء الانفعالي بمخرجات الصحة الحيونفسية، وتوسط العلاقة بين الضغط النفسي والصحة (العقلية والجسدية) **(Schutte et al., 2002; Slaski & Cartwright, 2002; Van Roy & Viswesvaran, 2004)**.
- وفي المجال السلوكي توضح أن الأفراد الأذكياء انفعالياً أقل إظهاراً للمشكلات السلوكية التي تتضمن العدوان الجسدي، وشرب الكحول، والاستخدام غير القانوني للعقاقير، والتشاجر مع الأصدقاء، واستخدام البندقية والسكين (براكيت **Brackett** المشار إليه في غزال، ٢٠٠٤).
- وفي المجال المهني ارتبط الذكاء الانفعالي بعدة جوانب في الحياة المهنية مثل: أداء العمل، والرضى الوظيفي، والحد من نشوء الصراع، وتماسك الجماعة **(Abraham, 1999)**.

ويرى الباحث مما تقدم أن الذكاء الانفعالي يعمل على تحسين نوعية حياة الفرد، وإعداده بشكل أفضل للمتطلبات البيئية، ويزيد من نجاحه في حياته، وخاصة مع تأكيد الباحثين في الذكاء الانفعالي مثل **(Bar-On, 1997; Goleman, 1998; Mayer, Slaovey & Caruso, 2002)** إلى إمكانية تعليمه وتطويره في أي وقت، وتأكيد جولمان **Goleman (1998)** على أفضلية التدريب عليه في وقت مبكر.

* **الذكاء الانفعالي والرياضة Emotional Intelligence and Sport**

يشير العديد من الباحثين أمثال جونز **Jones**، وهانين **Hanin**، ولازاروس **Lazarus**، إلى أهمية إدراك الانفعالات، والتحكم بها، وإدارتها، كعوامل تساهم بالارتقاء بالأداء الرياضي ، وهي عوامل متماثلة مع مفهوم الذكاء الانفعالي (قدرة الفرد على إدراك واستخدام وفهم وإدارة الانفعالات) (**Mayer & Salovey,1997**).

وتلعب المهارات النفسية **psychological skills** دوراً أساسيا في تعزيز أداء الرياضيين على مستوى الفريق أو الأفراد (**Edwards,2008; Weinberg & Gould, 2007**). وهذه المهارات مثل: الاسترخاء **relaxation training** ، والتحكم بالأفكار الايجابية **positive thought control**، وتنظيم الذات **self-regulation**، التخيل **imagery**، التركيز **concentration**، التحكم بالطاقة **energy control**، مراقبة الذات **self monitoring**، وتحديد الأهداف **goal setting**، تجد تداخلاً مع مهارات الذكاء الانفعالي، فعلى سبيل المثال: السيطرة الإيجابية على الأفكار أو الحديث الإيجابي مع الذات **self-talk** يعكس العلاقة بين المشاعر والأفكار والسلوك. فإذا كان الفرد قادرا على استبدال الأفكار السلبية بالأفكار الإيجابية، فإن تغيرا ايجابيا متوقعا يمكن أن يحدث في انفعالاته (**Zizzi et al. 2003**).

كما أن الانفعالات السلبية في الرياضة مثل القلق، الغضب، الاكتئاب تستطيع أن تعيق الأداء المثالي، خصوصا تحت ظروف الضغط، لذلك فان الرياضيين بحاجة للسيطرة على مستوى طاقتهم الانفعالية والتحكم بها وإدارتها للوصول إلى حالات الأداء المثلى (**Hanin,1995**). وهذا الطرح مماثل لمفهوم الذكاء الانفعالي الذي يبدأ بالتعرف على الانفعالات وصولا إلى إدارتها وتحقيق الانجاز (**Mayer & Salovey, 1997**). ويشير زيزي وآخرون أن هناك علاقة محتملة بين منطقة الأداء المثلى للفرد حسب نظرية هانين لمنطقة الأداء المثلى **Hanin's individualized zone of optimal functioning theory (IZOF)** والذكاء الانفعالي، فالرياضي الذي يتمتع بمهارات ذكاء انفعالي عال يكون أكثر مهارة في التعرف وفي تحديد المنطقة المثلى للأداء لديه في المواقف المحددة أكثر من الرياضي الذي يتمتع بذكاء انفعالي منخفض (**Zizzi et al. 2003**).

كما أن المستويات العالية من الأداء ، خصوصا في الفرق الرياضية يتطلب اتصال اللاعبين والعمل معاً لتحقيق الأهداف المشتركة للفريق، لذلك من المهم أن ندرك مشاعر أعضاء الفريق والتصرف بدرجة من التوافق للمحافظة على توازنه (**Abraham,1999**)، وهذا يعكس مفهوم الذكاء الانفعالي وأهميته.

وعلى الرغم من ندرة أدب الذكاء الانفعالي في المجال الرياضي، إلا أن عدد من الدراسات مؤخراً تناولت مفهوم الذكاء الانفعالي في المجال الرياضي سواءً على مستوى الممارسة أو الأداء أو الإدارة أو القيادة التدريبية. فعلى سبيل المثال: تطرقت دراسة ناريماني وباشاربور (**Narimani & Basharpoor, 2009**)، وبكم (**B.Com, 2004**) وسشوارتز (**Schwartz,2005**) إلى الذكاء الانفعالي للرياضيين مقارنة بغير الرياضيين. وتطرقت دراسات كل من زيزي وآخرون (**Zizzi et al. 2003**) ، وأجايي وفاتوكم (**Ajayi & Fatokum, 2007**) ، وكراب (**Crabbe, 2007**) لدور الذكاء الانفعالي في الأداء الرياضي. فيما تطرقت دراسات كل من ميلر (**Miller 2003**) وماجيار **Magyar** المشار إليها في (**Meyer & Fletcher, 2007**) وأسبيروت (**Aspirot,2004**)، ودروري (**Drury,2007**) إلى علاقة الذكاء الانفعالي بكفاءة المدرب. وتطرقت دراسة هاريس (**Harris, 2001**) لدور الذكاء الانفعالي في الإدارة الرياضية.

وقد أشارت معظم هذه الدراسات إلى الأهمية التي يلعبها الذكاء الانفعالي في المجالات الرياضية المختلفة.

الانفعالات في الرياضة Emotions in Sport

* **<u>مفهوم الانفعالات</u> <u>Concept of Emotions</u>**

يرى فاليراند وبلانشارد وديسي **Vallerand, Blanchard & Deci** أن الانفعالات تتكون من ثلاثة عناصر أساسية: تغيرات فسيولوجية (**physiological changes**)، وميول فعلية (**actions tendencies**)، وخبرات ذاتية (**subjective experiences**). فالتغيرات الفسيولوجية تتضمن أعراض مثل: زيادة عدد ضربات القلب، وارتفاع ضغط الدم، والعديد من التغيرات المرتبطة بالجهاز الأوتونومي (**autonomic system**). بينما الميول الفعلية ترتبط بطبيعة الانفعال مثل (الميل للهروب عند الخوف). أما الخبرات الذاتية فترجع إلى كيفية الممارسة الواعية للفرد عند مواجهة الموقف الانفعالي. وخلال هذه العناصر الثلاث قدم ديسي **Deci** تعريفاً عملياً للانفعالات يتمثل " بالتفاعل نحو مثير (سواء كان حقيقي أو تخيلي)، ويترافق بتغيرات في الأحشاء الداخلية والجهاز العضلي، ويعبّر عنها من خلال التعابير الوجهية والجسمية، مع وجود الميول الفعلية التي تنشط السلوكيات اللاحقة، وتظهر فيه طرق الممارسة الشخصية (الخبرات الذاتية) (**Tonsing, 2004**) . وهذا التعريف يوضح عملية تكيف الرياضي مع المواقف الانفعالية.

ويتفق كل من فوزي (٢٠٠٣)، وعلاوي (٢٠٠٧)، وراتب (٢٠٠٤)، و(ميك جراث **McGrath** المشار إليه في **Weinberg & Gould, 2007**). ورايس **Rice** المشار إليه في (غزال، ٢٠٠٤) أن الانفعال أو الموقف الانفعالي يمر ضمن أربعة مراحل أساسية هي:

- **المثير (المتطلب البيئي) Environmental Demand**: ويقصد بها استقبال المثيرات الخارجية أو الداخلية مثل أن يستمع اللاعب قبل المباراة إلى أصوات الجماهير.
- **إدراك المتطلب البيئي Perception of Demand** : وهو الحكم على المثير بطريقة أن له أثر إيجابي يزيد حماسه أو أن له أثر سلبي مثل الخوف من الإخفاق.
- **الاستجابة الانفعالية Response**: وهي مجموعة من التغيرات الفسيولوجية والنفسية والبدنية التي تظهر على الفرد، وفي نفس الوقت تساعده على التهيؤ لإصدار السلوك الذي يزيل عنه هذه الحالة أو يخفف من حدتها.
- **النتائج السلوكية Behavioral Consequences**: وهو مجموعة من الأفعال المناسبة لنوع المثير وشدته يقوم بها اللاعب والتي من شأنها إزالة الحالة الانفعالية وتخفيفها.

وقد تباينت آراء الباحثين حول عدد الانفعالات، فقد أشار فاليراند وبلانشرد **Vallerand & Blanchard** أن امتداد الانفعالات يتضمن على الأقل سبعة انفعالات أساسية وهي : الغضب، والاشمئزاز ، والخوف، والسعادة، والاهتمام، والحزن، والتفاجؤ. وأضاف لازاروس **Lazarus** انفعالات أخرى مثل: الخجل، والحسد، والأمل، والفخر، والقلق، والراحة. فيما أضاف إيزارد **Izard** الذنب، والخجل، والضيق (**Tonsing, 2004**).

* **<u>الظاهرة الوجدانية</u> Affective Phenomena**

يشير فاليراند وبلانشارد **Vallerand & Blanchard** المشار إليهما في كلاميرو (**Calmeiro (2006**، أن الانفعالات **emotion** تستخدم بشكل متبادل مع مفاهيم أخرى مثل الوجدان **affects**، والمزاج **mood**، والسمات الانفعالية والمزاجية **emotional traits and temperaments** وهذه المفاهيم يطلق عليها مصطلح الظاهرة الوجدانية **Affective Phenomena** .

ويبين ليفينسون **Levenson** أن الوجدان **affect** مفهوم عريض يضم كل الظاهرة الوجدانية وغالباً لا يتضمن استثارة فسيولوجية أو تعبيرات وجهية/جسمية. أما الانفعال **emotion** فيتضمن استجابة مفاجئة لمثير معين يؤدي إلى تغيرات فسيولوجية مميزة، وتعبيرات وجهية/جسمية، وسلوكيات مختلفة، في حين يعتبر المزاج **mood** حالة فردية تستمر فترة زمنية أطول من الانفعال، وتتميز بغياب التغيرات الفسيولوجية والتعبيرات الوجهية. أما السمات الوجدانية **affective traits** فتضم: ١- السمات الانفعالية **emotional traits** والتي تمثل النزعة الفردية للممارسة الانفعالية أو المزاجية وهي عرضة للتأثرات البيئية. ٢- السمات المزاجية **temperament** : والتي هي مكونات نفسية داخلية تحدد النزعات سالفة الذكر (**Calmeiro, 2006**).

ووضح روسمبرغ **Rosenberg** المشار إليه في كلاميرو (**Calmeiro, 2006**) الاختلافات في الظاهرة الوجدانية (السمات الوجدانية، والأمزجة، والانفعالات) من خلال نموذج هرمي ينقسم إلى ثلاثة مستويات تأتي السمات الوجدانية في أعلى النموذج باعتباره ميل فطري مستقر تجاه أنواع محددة من الاستجابات الانفعالية، وهي بذلك تكون مؤسسة لحدوث الاستجابة الانفعالية،

وهي تعكس الفروق الفردية في ردود الفعل الانفعالية، فالفرد الذي يملك سمات عدائية (السمات الوجدانية) سوف يظهر انفعال الغضب لديه بشكل أكبر بالمقارنة مع فرد يمتلك سمة عدائية أقل. وبينما تحدد السمات الوجدانية طريقة التعامل، فإن الأمزجة تستطيع أن تختار هذه الطريقة مؤقتاً، وفي هذه اللحظة يكون الفرد عرضة أكثر أو أقل لإظهار الانفعال. وهذا التأثير يعتمد على الدرجة الزمنية للظاهرة الوجدانية والشكل (٢) يوضح ذلك.

الجدول ٢. النماذج الزمنية للاختلافات في الظاهرة الوجدانية كما بينها فاليراند وبلانشارد Vallerand & Blanchard

الوقت الظاهرة Penomena	ثواني	دقائق	ساعات	أيام	أسابيع	أشهر	سنوات	الحياة
الانفعالات Emotions								
الأمزجة Moods								
السمات الانفعالية Emotional Traits								
السمات المزاجية Temperaments								

(Calmeiro, 2006).

* **<u>النظريات المفسرة للانفعالات</u>**

أسهمت العديد من النظريات والنماذج في تفسير ماهية الانفعال وحدوثه ومصادره، ومن أشهر هذه النظريات ما يلي:

١- النظريات الفسيولوجية :

(أ) نظرية جيمس- لانج **(James-Lange)** : نشر العالم الفسيولوجي الدنماركي كارل لانج **C. Lange** عام (١٨٨٥) نظريته في الانفعال، والتي ترى أن الانفعالات تحدث نتيجة لشعور الشخص بالتغير بالأوعية الدموية. وكان وليام جيمس **W. James** عالم النفس الأمريكي قد توصل إلى نظرية مشابه في عام (١٨٩٠) واضعاً في حسبانه إسهامات لانج ومضيفاً عليها التغيرات الحشوية (الداخلية)، وقد عرفت النظرية فيما بعد باسم نظرية نظرية جيمس – لانج **(James-**

Lang) في الانفعال. والتي ترى أن الإحساس الحشوي الجسمي يسبق الإحساس الانفعالي (فمثلاً نحن نرى شيئاً مخيفاً فنرتعش ثم نشعر بالخوف).

(ب) النظرية الثلاموسية أو المهادية: وقدمها عالم الفسيولوجي الأمريكي ولتر كانون (**W. Cannon**) عام (١٩١١)، ومضمونها أن الإحساسات المختلفة من الجسم تصل إلى كل من القشرة المخية والهايبوثلاموس من خلال مسارات الإحساس الصاعدة. حيث يصدر نوعين من السيالات العصبية : أحدهما لقشرة المخ للشعور بالانفعال ، والثاني الهايبوثلاموس ويختص بالسلوك الانفعالي ومظاهرة. وتشير هذه النظرية بأن الشعور الانفعالي والسلوك الانفعالي يصدران في نفس الوقت، وليس كما كان يظن سابقاً واحدة تلو الأخرى. ويؤخذ على هذه النظرية أنها مجرد افتراضات ولا تستند إلى برهان أو إثبات علمي لها (السيد وآخرون، ١٩٩٠؛ علاوي، ٢٠٠٧).

وعلى الرغم من الانتقادات التي وجهت لكل من نظرية جيمس- لانح ونظرية كانون إلا أنهما لهما الفضل في إلقاء الضوء على العمليات الفسيولوجية المتضمنة في الانفعال (حسين، ٢٠٠٧).

٢- النظرية المعرفية Cognitive Theories :

تفتقد النظريات الفسيولوجية إلى مظهر هام من مظاهر الخبرة الانفعالية وهي العمليات المعرفية، وطبقاً لهذا المفهوم فإن الانفعال يعد نتيجة التفاعل بين الاستثارة الفسيولوجية والعمليات المعرفية (السيد وآخرون، ١٩٩٠). فالتغيرات الفسيولوجية بمفردها لا ينظر إليها على أنها المحدد الوحيد للانفعال، ولكن تقدير الفرد أو تقييمه أو تفسيره للموقف له تأثير واضح على الخبرة الانفعالية التي يشعر بها الفرد (علاوي، ٢٠٠٧). وظهرت العديد من النظريات والنماذج المعرفية التي تفسر المواقف الانفعالية، مع وجود تطبيق واسع لها في المجال الرياضي ومن أشهر هذه النظريات والنماذج:

(أ) نموذج العزو Attribution

قدم هيدر **Heider** عام ١٩٥٨ نموذج العزو **Attribution** ، والذي يركز على كيفية فهم الأفراد أسباب الأحداث والمواقف، ويؤكد على مبدأ الفروق الفردية في عزو سبب الحدث، سواء كان هذا العزو يرجع إلى عوامل داخلية (القدرة أو الجهد) أو عوامل خارجية (طبيعة المهمة أو الحظ). ويعرّف العزو " بالطريقة التي يتم من خلالها تفسير وتقييم سلوك الفرد وسلوك الآخرين".

فالتقييمات المعرفية الإعزائية تعكس الأسباب المدركة للنجاح والفشل ولذلك تعتبر محدداً رئيسياً في الخبرة الانفعالية، حيث تحدث الانفعالات الموجبة (مثل السعادة) بعد النجاح، بينما الانفعالات السلبية (مثل الحزن) تحدث عقب الفشل (حسين، ٢٠٠٧؛ علاوي، ٢٠٠٧).

(ب) نظرية الدافعية المعرفية Cognitive – Motivational Relational

قدم لازاروس **Lazarus (1991-1993)** نظرية الدافعية المعرفية **Cognitive – Motivational Relational** كأحد النماذج المعرفية في تفسير الانفعالات، والتي تشير إلى أن التقييم والتفسير المعرفي للعلاقة بين الفرد والبيئة يعد أمراً ضرورياً وهاماً في توليد ونشأة الانفعالات لدى الفرد، وفي المساهمة بشكل فعّال في فهم الانفعالات والتعامل **Coping** معها. فهذه النظرية تفسر الضغوط والخبرة الانفعالية للفرد على أساس التقييم أو التفسير المعرفي **Cognitive Appraisal** وكذلك آلية التعامل معها ، ويضيف لازاروس أن الفرد لديه نوعين من أساليب التقييم المعرفي وهما: **التقييم الأولي والتقييم الثانوي** بالإضافة إلى **التعامل**، وفي ضوء ذلك كله يتحدد نوع الانفعال وشدته لدى الفرد.

ففي حالة **التقييم الأولي:** يلعب كل من **الأهمية وقوة الهدف**، دوراً أساسيا في ظهور الانفعال ونوعه وشدته، فإذا كان الهدف هاماً يحدث الانفعال وإذا كان الهدف غير هام لا يحدث الانفعال بغض النظر عن النتيجة، فإذا استطاع الفرد تحقيق الهدف أو الرغبة ظهرت انفعالات إيجابية في حين إذا لم يتحقق الهدف ظهرت انفعالات سلبية، وفي حالة **التقييم الثانوي:** يمكن أن تتعدل الحالة الوجدانية الأولية (التقييم الأولي) بالاعتماد على درجة التهديد الذي ينطوي عليه الموقف أو الحدث وبين أساليب التعامل **Coping** المتاحة. أي تقييم ما إذا كان الفرد يستطيع التعامل مع الحدث أو الموقف أم لا يستطيع فعل ذلك.

ويعرف لازاروس وفولكمان **Lazarus and Folkman** التعامل **copping** " **بعملية تغيير مستمرة من الجهود المعرفية والسلوكية لإدارة المتطلبات الخاصة الداخلية والخارجية أو الصراعات المقدرة كمصادر زائدة على كاهل الفرد**" وحدد نوعين من أساليب التعامل :

- **التعامل الذي يركز على المشكلة problem-focused coping** (وهو يتضمن الجهود لتنظيم المشكلة المسببة للضغوط) ويتضمن استراتيجيات التعامل التالية: جمع المعلومات، وخطط المنافسة وخطط ما قبل المنافسة، وتحديد الأهداف، ومهارات إدارة الوقت، وحل المشكلة، وملازمة برامج تأهيل الإصابات، وبذل المجهود.
- **التعامل الذي يركز على الانفعال emotion-focused coping** (ويعنى بالاستجابات الانفعالية الناتجة عن المشكلة) ويتضمن استراتيجيات التعامل التالية: الاسترخاء ، والتفكير المنطقي، وإعادة التقييم ، ولوم الذات، والانسحاب العقلي والسلوكي، **(Weinberg & Gould, 2007)**.

ويشير لازاروس وفولكمان **Lazarus and Folkman** إلى استخدام الفرد الاستراتيجيات التي تركز على المشكلة إذا كانت هناك إمكانية لتغيير الموقف (الموقف يتميز بالمطاوعة)، في حين نستخدم الاستراتيجيات التي تركز على الانفعال في حالة كون الموقف لا يمكن تغيره (يتميز بعدم المطاوعة). وفي المجال الرياضي من المهم أن يتعلم الرياضي استراتيجيات مختلفة تركز على المشكلة وأخرى تركز على الانفعال، حتى يتمكن من إدارة انفعالاته بفعالية في المواقف الضاغطة **(Weinberg & Gould, 2007)**.

* **<u>علاقة الانفعال بالأداء الرياضي Emotion and Sport Performance</u>**

ظهرت العديد من النظريات والنماذج التي فسرت علاقة الانفعال بالأداء الرياضي ومن أهمها:

* **نظرية اليو المقلوبة Inverted-U Theory**

قدم ياركس ودودسون **Yarkes and Dodson** عام ١٩٠٨ نظرية اليو المقلوبة**Inverted-U Theory**، والتي تشير أن الأداء سوف يرتفع أو ينخفض معتمداً على مستويات الاستثارة للمؤدي، والتي غالباً ما تكون مرتبطة بالقلق **anxiety**، فعلى سبيل المثال يبين نموذج اليو المقلوبة الشكل (١) أن الأداء الرياضي يكون في مستواه الأمثل عندما تكون مستوى الإثارة متوسطة **average (a)**، وإذا كانت الاستثارة منخفضة **low arousal (b)** أو مرتفعة **high arousal (c)**. فإن الأداء سوف يكون سيئاً. وقد واجهت النظرية بعض النقد لكونها توضح علاقة ولا تبين سبب

أو تأثير. ومع ذلك فقد مهدت إلى ظهور العديد من النظريات التي ظهرت للمساعدة في توضيح علاقة الانفعال بالأداء الرياضي ((Tonsing, 2004; McNally, 2002**).**

الشكل ١. نظرية اليو المقلوبة Inverted-U Theory لياركس ودودسون Yarkes and Dodson عام ١٩٠٨

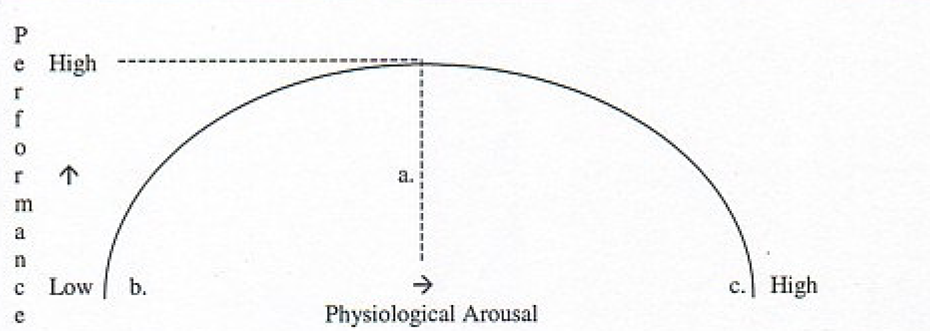


Fig. 1: The Inverted-U (Yerkes & Dodson, 1908) Hypothesis: The early explanation of the relationship between arousal and performance.

(McNally, 2002)

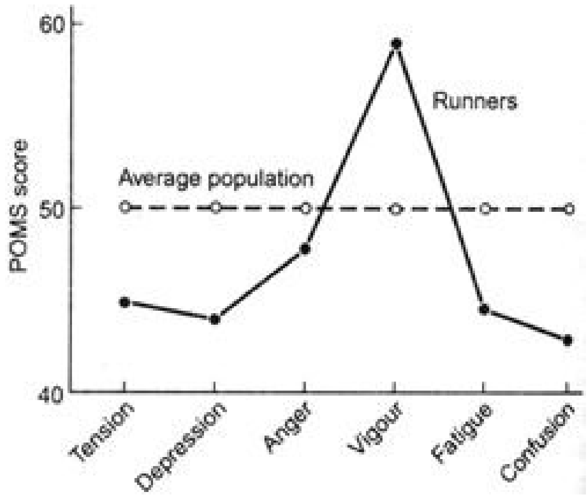
- **نموذج ايسبرج " iceberg profile"**

قدم مورجان **Morgan** خلال عقدين ما يسمى نموذج ايسبرج " **iceberg profile**" معتمداً الصفحة النفسية للحالات المزاجية **Profile of Mood States (POMS)** ، للمساعدة في توضيح أثر الأمزجة في الأداء الرياضي حيث اعتمد انفعالات مثل: الحيوية **vigor** ، التوتر **tension**، الشدة **depression**، الغضب **anger** ، التعب **fatigue** ، والارتباك **confusion**. ويتحدد نموذج ايسبرج بمخطط بياني يصف مشاعر الرياضي خلال الأداء المثالي. حيث أن الأداء يكون في ذروته عندما تكون مشاعر الحيوية **vigor** في أعلى المنحنى (أعلى من المعدل ٥٠) بينما تتوزع كل من مشاعر الغضب، والضغط، والتوتر، نحو الجانب الأيسر لمخطط ايسبرغ ، ومشاعر التعب والارتباك نحو الجانب الأيمن له، والشكل (٢) يوضح النموذج. ويرى البعض أن نموذج ايسبرغ يتنبأ بمقدار قليل بأداء الرياضي وذلك يعود لسببين رئيسين :

الأولً: التباين الكبير في خصوصية الألعاب الرياضية من حيث حاجتها إلى عوامل مزاجية معينة. فعلى سبيل المثال: يؤكد تيري وسليد **Terry & Slade** أن الأداء الناجح في رياضة الكراتيه يرتبط بمعدل مرتفع من الغضب، ويؤكد هوفمان وبار **Hoffman & Bar-Eli** الأمر ذاته

فيما يتعلق بلاعبي كرة السلة من أجل لعب الفريق الناجح. والسبب الثاني: حجم الفروق الفردية، حيث يشير **Terry** أن اللاعب قد يكون مصنف سلبياً حسب نموذج اسبيرغ ولكن في الأداء الفعلي يقدم أداءً جيداً **(Tonsing, 2004)**.

الشكل (٢) مخطط لنموذج اسبرغ للاعبي الجري

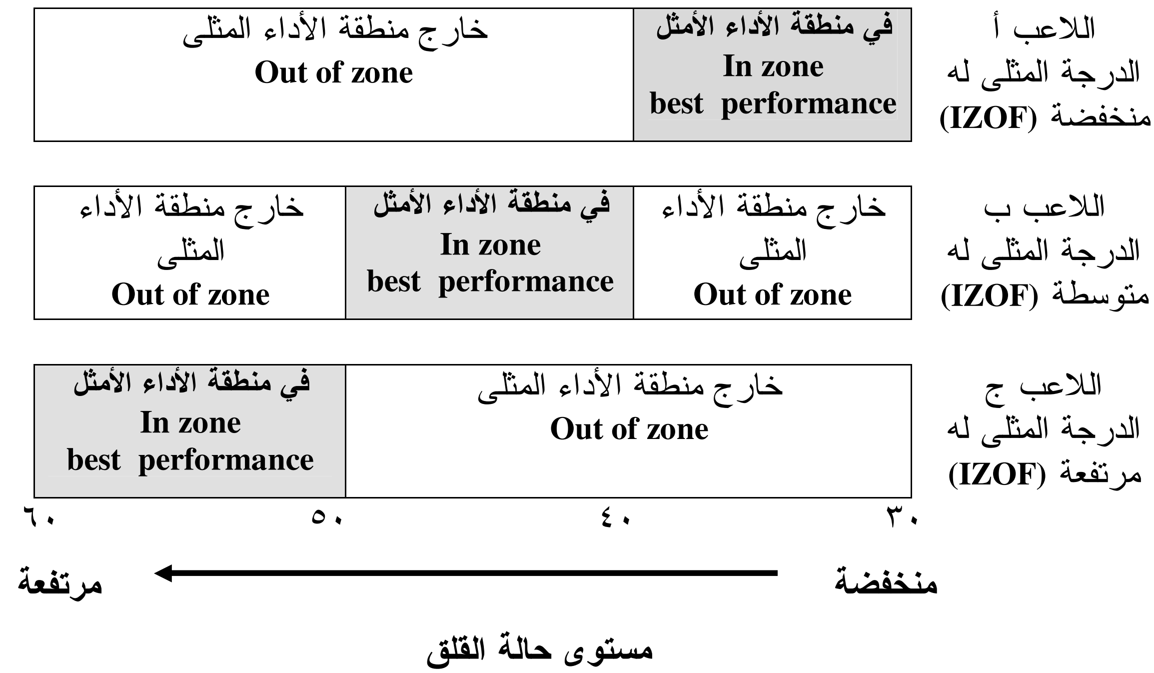


(Morgan, 1980)

- **نظريه المنطقة الفردية للوظيفة المثلى Individual Zone of Optimal Functioning Model (IZOF)**

قدم هانين **Hanin** نظريته المنطقة الفردية للوظيفة المثلى **Individual Zone of Optimal Functioning Model (IZOF)** عام ١٩٧٨، وحاول فيها مواجهة الفروق الفردية في الأداء **(Hanin, 2000, 2003)**. وتقوم النظرية على أساس أن كل لاعب يمتلك مستوى قلق مثالي ضمن درجة استثارة معينة (مرتفعة أو منخفضة أو متوسطة) ترتبط بدرجة أداءه الأمثل **pest performance**، وفي هذه الحالة يكون اللاعب داخل المنطقة المثلى للأداء **(in the zone)**، أما إذا كانت درجة الاستثارة لا تمكنه من تقديم الأداء الأمثل فإن اللاعب يكون خارج المنطقة المثلى للأداء **(out of the zone)**، والشكل (٣) يوضح منطقة الأداء المثلى لثلاثة رياضيين (أ،ب،ج).

الشكل ٣. منطقة الوظيفة المثلى للأداء (IZOF)



.(Weinberg & Gould, 2007)

ولاحقاً طور هانين **Hanin** نظريته لتشتمل على انفعالات أخرى سلبية و ايجابية (**positive and negative**). ثم قام فيما بعد بفصل كل من الانفعالات السلبية والإيجابية إلى انفعالات مساعدة للأداء (**functional**) وأخرى معوقة للأداء (**dysfunctional**)، مع التأكيد على مسألة الفروق الفردية بين اللاعبين في درجة الاستثارة لكل واحد من هذه الانفعالات وبالتالي اختلاف المنطقة المثلى للأداء**IZOF** من لاعب لآخر (**Hanin, 2003**) .

ومما سبق يرى الباحث أن النظريات والنماذج التي عمدت إلى توضيح علاقة الانفعالات بالأداء الرياضي مرت بمراحل تطور منذ ظهور نظرية اليو المقلوبة والتي عمدت إلى تعميم درجة الاستثارة المتوسطة باعتبارها ترتبط بدرجة الأداء الأمثل وربطت مستوى الاستثارة بانفعال القلق، ومن ثم نموذج اسبرغ الذي اعتمد مجموعة انفعالات افترض وجوب وجودها ضمن مراحل دنيا من الاستثارة باستثناء انفعال الحيوية الذي يستلزم أن يكون في مستوى عال (أعلى ٥٠%) حتى يكون اللاعب في أداءه الأمثل، وكلا الاتجاهين لم يراعي الخصوصية للألعاب

الرياضية من جانب؛ والفروق الفردية للأفراد من جانب آخر، الأمر الذي استطاعت نظرية هانيين معالجته من خلال الحديث عن منطقة أداء مثالية لكل لاعب ترتبط بمستوى مثالي من الاستثارة الانفعالية ،وهي تختلف من لاعب إلى آخر. إلا أنه يؤخذ على نظرية هانين أحياناً أنها تبحث عن المنطقة المثلى للأداء للدخول في المنافسة، ونحن نعلم أن ظروف الأداء الرياضي تختلف من لحظة إلى أخرى وهناك ظروف غير متوقعة خاصة في الألعاب الجماعية وهذا ما لم يستطع هانين تحديده. وبالتالي يرى الباحث أن نظرية الذكاء الانفعالي التي تقوم على إدراك الانفعالات واستخدامها في عملية التفكير وفهمها وتحليلها وإدارتها هي خير ممثل لعلاقة الانفعالات بالأداء الرياضي وأقدر على مراعاة الفروق الفردية والتعامل مع ظروف المنافسة المختلفة من لحظة إلى أخرى، والارتقاء بالانجاز الرياضي،إلا أنه البحث ما زال في بدايتة وبحاجة لمزيد من البحث والدراسة.

* **تدريب المهارات النفسية: Psychological Skills Training**

يتعرض الرياضيون ومنهم لاعبو كرة القدم إلى العديد من المواقف الانفعالية (والتي تشكل عوامل ضغط نفسي) سواء قبل المنافسة أو أثناءها أو حتى بعد نهايتها، وعادة يختلف اللاعبون في قدرتهم على التعامل مع مثل هذه المواقف، وذلك بحسب ادراكاتهم وتفسيرهم لذلك الموقف، فقد يدرك لاعب ما حضور عدد كبير من الجمهور على أنه موقف تهديد، وبينما لا يرى لاعب آخر الأمر ذاته، وبالتالي تختلف الاستجابة الفسيولوجية والبدنية والنفسية للاعب بناءاً على كيفية الإدراك والتقييم للموقف الانفعالي (الضاغط)، الأمر الذي يترتب عليه نتيجة (سلوك) مختلف من لاعب إلى أخر، فقد تظهر هذه النتيجة في خسارة المباراة أو هبوط واضح في مستوى الأداء في حالة الانعكاسات السلبية، أو المحافظة على مستوى الأداء أو رفعه أو تحقيق الفوز إذا كانت هناك إيجابية في تقييم الموقف الانفعالي، ويكتسب الفرد بناءاً على ذلك تغذية راجعة سلبية أو إيجابية تظهر مرة أخرى في حالة تكرار المثير مثل الجمهور **(Weinberg & Gould, 2007)**.

ولكون البرامج التدريبية الحديثة تعطي اهتماماً للإعداد النفسي للناشئين، باعتباره مهارات يجب التدرب عليها إلى جانب القدرات البدنية والمهارية، وصولاً إلى لاعبين يمتلكون قدرات ومهارات نفسية تساعدهم على مواجهة ضغوط المنافسة والمواقف الانفعالية المتعددة التي

يتعرضون لها. ومن هنا تظهر أهمية إكساب اللاعبين مهارات الذكاء الانفعالي كجزء من بـــرامج الإعداد النفسي حتى يكونوا قادرين علـــى إدراك انفعـــالاتهم وانفعـــالات الآخـــرين، واســـتخدام الانفعالات في التفكير السليم، والفهم الجيد للانفعالات وتسلسلها ونواتجها، وصولاً إلى القدرة على تنظيمها الأمر الذي يساهم في تحقيق الإنجاز.

وهذا ما دعا الباحث إلى اختيار عينة الدراسة ضمن الفئة العمرية (١٢-١٣) ســـنة كـــون هذه الفئة تمثل نهاية مرحلة الطفولة وبداية مرحلة المراهقة وما ينتابها مـــن انفعـــالات متخبطـــة ومتأججة يفاجئ بها كل من الناشئ ووالديه ومعلميه ومدربيه، إضافة إلى تمتعها بزيادة في النمـــو الانفعالي والاجتماعي (راتب وخليفة، ٢٠٠٥؛ رزق الله،٢٠٠٤).

الدراسات السابقة:

يحتوي هذا الفصل عرضاً لمجموعة من الدراسات السابقة التي استطاع الباحث الحصول عليها، وقد تم بتقسيمها إلى فئتين وذلك كما يلي:

أولا: دراسات تناولت برامج الذكاء الانفعالي، وأثر هذه البرامج على مجالات أخرى.

ثانياً: الدراسات التي تناولت موضوع الذكاء الانفعالي في المجال الرياضي.

أولا: دراسات تناولت برامج لتنمية الذكاء الانفعالي، وأثر هذه البرامج على مجالات أخرى.

أجرى إدي **Eddy (2000)** دراسة هدفت إلى توضيح تأثير برنامج للتدخل المبكر معتمد على مهارات الذكاء الانفعالي في الحد من ظاهرة العنف لدى الأحداث الجانحين، وتكونت عينة الدراسة من (٦٠٠) حدث تم اختيارهم مع عائلاتهم من سجلات المراجعة في العيادات النفسية في ولاية ميتشجان، وقد توزعت العينة على مجموعتين (ضابطة وتجريبية)، وتكون البرنامج التدريبي من (٢٠) جلسة إرشادية بمعدل مرتين في الأسبوع وبزمن ساعة واحدة للجلسة، كما تم تطبيق برنامج توجيهي لعائلات الأحداث بمعدل جلسة أسبوعيا لمدة ستة أسابيع، وأظهرت النتائج وجود فروقاً ذات دلالة إحصائية في سلوكيات الأطفال لصالح المجموعة التجريبية، حيث أصبح الأطفال أقل عدوانية وأكثر إيجابية مع معلميهم مقارنة بأطفال المجموعة الضابطة.

وقام الخوالدة (٢٠٠٣) بدراسة هدفت إلى التحقق من أثر برنامج تدريبي في تطوير مهارات الذكاء الانفعالي في تحصيل طلبة الصف السادس الأساسي في مدينة مأدبا بالأردن. وقد تكونت عينة الدراسة من ١٢٠ طالباً وطالبة (٦٠ ذكور تم توزيعهم بالتساوي على المجموعتين التجريبية والضابطة، و٦٠ إناث تم توزيعهم بالتساوي على المجموعين التجريبية والضابطة). وتكون البرنامج من (١٥) حصة صفية، بواقع حصة أسبوعيا وعلى مدراس الفصل الدراسي. وقام الباحث بتطوير اختبار تحصيل لمبحث التربية الإسلامية لقياس مستوى تحصيل الطلبة قبل وبعد التدريب على البرنامج. وقد أشارت النتائج إلى وجود فروقاً ذات دلالة إحصائية بين متوسط أداء المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على اختبار التحصيل الكلي ولصالح المجموعة التجريبية.

وأجرت الصرايرة (٢٠٠٣) دراسة هدفت إلى تقصي أثر برنامج تدريبي مستند إلى نظرية جولمان للذكاء الانفعالي في مستوى التفكير الإبداعي ومفهوم الذات لدى طلبة الصف السادس الابتدائي في محافظة الكرك بالأردن. وتكونت عينة الدراسة من (٦٠) طالباً وطالبة من طلبة مدرسة جامعة مؤتة النموذجية، تم توزيعهم عشوائياً بالتساوي على المجموعتين التجريبية والضابطة. وتكون البرنامج التدريبي من (٢٠) جلسة، مدة الجلسة (٤٥) دقيقة وبواقع حصتين أسبوعيا. وللتحقق من أثر البرنامج التدريبي، قامت الباحثة بتطبيق اختبار التفكير الإبداعي ومقياس مفهوم الذات على المجموعتين التجريبية والضابطة، قبل وبعد التدريب على البرنامج. وقد أظهر تحليل التباين المصاحب، وجود فروقاً ذات دلالة إحصائية بين متوسط أداء المجموعة التجريبية، والمجموعة الضابطة في العلامة الكلية للتفكير الإبداعي والعلامة الكلية لمقياس مفهوم الذات ولصالح طلبة المجموعة التجريبية.

وقام أبو غزال (٢٠٠٤) بدراسة هدفت إلى التحقق من أثر برنامجاً تدريبياً مستنداً إلى نظرية ماير وسالوفي في تنمية قدرات الذكاء الانفعالي لدى عينة من أطفال قرى (SOS) في الأردن، حيث بلغ حجم العينة (٥٤) طفلاً وطفلة، تراوحت أعمارهم ما بين (٨-١١) سنة تم توزيعهم وفق متغير الجنس والعمر عشوائياً على مجموعتين (تجريبية وضابطة). ولتحقيق أهداف الدراسة، قام الباحث ببناء برنامجاً تدريبياً في مهارات الذكاء الانفعالي مكوناً من (٢٦) جلسة، مدة كل منها (٤٥) دقيقة، واستمر تطبيق البرنامج مدة ثلاثة أشهر. واستخدم الباحث اختبار سوليفان للذكاء لانفعالي للأطفال بعد تعديله ليتناسب مع البيئة الأردنية. وبعد الانتهاء من تطبيق البرنامج، وإجراء الاختبار البعدي لمجموعتي الدراسة، أشارت النتائج إلى وجود أثر ذو دلالة إحصائية للبرنامج التدريبي على أداء الأطفال في اختبار الذكاء الانفعالي الكلي وأبعاده الثلاث الفرعية (إدراك، وفهم، وإدارة الانفعالات) يعزى لمتغير المجموعة ولصالح المجموعة التجريبية.

وقامت مطر (٢٠٠٤) بدراسة هدفت إلى التعرف على أثر برنامج تدريبي تعليمي – تعلمي مستند إلى نظرية جولمان في الذكاء الانفعالي في تنمية هذا الذكاء والتقليل من السلوك العدواني لدى الطلبة العدوانيين، لدى عينة من طلبة الصفين الخامس والسادس في مديرية الرصيفة والبالغ عددهم أفرادها (٧٨) طالباً وطالبة موزعين إلى (٣٨) ذكوراً و (٤٠) إناثاً، تم

اختيارهم بطريقة مقصودة، ووزعوا عشوائياً إلى مجموعتين تجريبية وضابطة. وقد تم استخدام ثلاثة أدوات: الأولى أداة لقياس السلوك العدواني عند الطلبة وفقاً لتقديرات المعلمين، والثانية أداة لقياس السلوك العدواني عند الطلبة وفقاً لتقديراتهم لأنفسهم، أما الثالثة، فقد تم بناؤها وهي أداة لقياس الذكاء الانفعالي عند الأطفال. كما تم بناء برنامج تعليمي – تعلمي مستند إلى نظرية جولمان تكون من (٢٥) جلسة موزعة على الأبعاد الخمسة للذكاء الانفعالي: الوعي الذاتي، والتنظيم الذاتي، والدافعية، والتعاطف، والمهارات الاجتماعية. وقد طبق البرنامج بواقع لقائين في الأسبوع لمدة ثلاثة أشهر. وأظهرت النتائج وجود أثر ذو دلالة إحصائية للبرنامج على الدرجة الكلية لمقياس الذكاء الانفعالي ولصالح المجموعة التجريبية، وفيما يتعلق بالأبعاد الفرعية لم يكن للبرنامج أثر دال إحصائيا على بعدي: الوعي الذاتي، والتنظيم الذاتي. كذلك كان للبرنامج أثر دال إحصائيا على الدرجة الكلية على قائمة السلوك العدواني وقف تقدير الطلبة لأنفسهم وكذلك وفق تقدير المعلمين ولصالح المجموعة التجريبية.

وأجرت رزق الله (٢٠٠٤) دراسة هدفت إلى التعرف على أثر برنامج تدريبي صمم لتنمية مهارات الذكاء الانفعالي لدى تلاميذ الصف السادس الأساسي في مدارس مدينة دمشق- سوريا. وتم اختيار عينة الدراسة بشكل مقصود من مدارس مدينة دمشق الرسمية وتم تقسيمهم إلى مجموعتين الأولى ضابطة وعدد أفرادها (٤٠): ذكور (٢١)، وإناث (١٩)، والمجموعة الثانية تجريبية وعدد أفرادها (٦١): ذكور (٣١)، وإناث (٣٠). وصمم البرنامج التدريبي على أساس النموذج المختلط للذكاء الانفعالي وتكون من (٣٦) حصة دراسية موزعة على السنة الدراسية، وأشارت النتائج إلى وجود فروقاً ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات تلاميذ المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة على اختبار الذكاء الانفعالي ولصالح المجموعة التجريبية.

وقامت سعيد (٢٠٠٦) بدراسة هدفت إلى التحقق من أثر برنامج تعليمي مستند إلى نظرية جولمان للذكاء الانفعالي في تنمية مفهوم الذات ودافعية التعلم لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا. وتم بناء البرنامج التعليمي بحيث يغطي جميع دروس التربية الإسلامية للصف التاسع الأساسي وعددها (٢٥) درساً، موزعة بالتساوي على مهارات الذكاء الانفعالي الخمس وبواقع حصتين أسبوعيا. وتكونت عينة الدراسة من (١٢٠) طالباً وطالبة من طلبة الصف التاسع الأساسي في

مدارس مدينة المفرق الحكومية، موزعين عشوائياً إلى مجموعتين؛ الأولى تجريبية وتكونت من (٦٠) طالباً وطالبة، وتعرضت للبرنامج التعليمي، والمجموعة الثانية ضابطة تكونت من (٦٠) طالب وطالبة تلقت الطريقة الاعتيادية في التدريس. وتم تطبيق مقياس مفهوم الذات ومقياس دافعية التعلم على المجموعتين (التجريبية والضابطة) قبل وبعد البرنامج. وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروقاً ذات دلالة إحصائية بين متوسط الأداء البعدي لأفراد المجموعة التجريبية والضابطة على العلامة الكلية لمقياس مفهوم الذات وأبعاده الستة ولصالح المجموعة التجريبية، كما أظهرت النتائج وجود فروقاً ذات دلالة إحصائية بين متوسط الأداء البعدي لأفراد المجموعة التجريبية والضابطة على العلامة الكلية لمقياس دافعية التعلم لصالح المجموعة التجريبية.

كما أجرت كمور (٢٠٠٧) دراسة هدفت إلى بناء برنامج إرشادي مستند إلى نظرية جولمان للذكاء الانفعالي وأثر البرنامج في خفض السلوكيات العدوانية والاتجاهات السلبية نحو المدرسة لدى عينة من طلبة الصف الثامن والتاسع الأساسي في مديرية تربية عمان الثانية، وتكونت العينة من (٦٠) طالبة وطالبة ممن حصلوا على أعلى الدرجات في استبانه السلوكيات العدوانية والاتجاهات السلبية نحو المدرسة، تم توزيعهم عشوائياً إلى مجموعتين؛ ضابطة (٣٠) طالب وطالبة، وتجريبية (٣٠) طالب وطالبة، وتكون البرنامج من (١٥) جلسة إرشادية وزعت بالتساوي عل الأبعاد الخمس للذكاء الانفعالي (الوعي بالذات، تنظيم الذات، الدافعية، التعاطف، المهارات الاجتماعية)، ومدة كل جلسة (٤٥) دقيقة بواقع حصتين اسبوعياً، وأشارت النتائج إلى وجود أثر ذو دلالة إحصائية للبرنامج الإرشادي في خفض السلوكيات العدوانية والاتجاهات السلبية نحو المدرسة للمجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة.

وأجرت مبيضين (٢٠٠٧) دراسة هدفت إلى بناء برنامج تدريبي مستند إلى نظرية جولمان للذكاء الانفعالي وقياس فاعليته في مفهوم الذات والدافعية لدى طلبة المرحلة الأساسية في الأردن. وقد تكونت العينة من (١٢٠) طالب وطالبة من مدرستي الأميرة عالية وضرار بن الأزور، وزعت عشوائياً بالتساوي إلى مجموعتين (تجريبية وضابطة)، وتكون البرنامج التدريبي من (١٥) جلسة. وتم تطبيق اختبار الدافعية ومقياس مفهوم الذات على المجموعتين كاختبار قبلي، وبعد الانتهاء من البرنامج كاختبار بعدي. وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين

متوسط أداء المجموعتين التجريبية والضابطة على الدرجة الكلية لاختبار الدافعية والدرجة الكليـــة لمقياس مفهوم الذات ولصالح المجموعة التجريبية.

وأجرت العبداللات (٢٠٠٨) دراسة هدفت إلى التعرف على فاعلية برنامج تدريبي لتنمية الذكاء الانفعالي في التكيف الأكاديمي والاجتماعي وفي الاتجاهات نحو المدرســة لــدى الطلبــة الموهوبين في الأردن، وتكونت عينة الدراسة من (٦٠) طالباً وطالبة من الصف العاشر الأساسي من مدرسة الملك عبد الله الثاني للتميز في مدينة السلط، وزعــت بالتــساوي علــى مجمــوعتين (تجريبية وضابطة). واستخدمت في الدراسة ثلاثة أدوات؛ الأولى: مقيــاس التكيــف الأكــاديمي، والثانية: مقياس التكيف الاجتماعي، والثالثة: مقياس الاتجاهات نحو المدرسة. ولتحقيــق أهــداف الدراسة تم بناء برنامج تدريبي مستند إلى نظرية جولمان للذكاء الانفعالي مكون من (١٨) جلــسة خضعت لها أفراد المجموعة التجريبية. وقد أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلال إحصائية فــي مقياس التكيف الأكاديمي، ومقياس التكيف الاجتماعي، ومقياس الاتجاهات نحو المدرسة لــصالح المجموعة التجريبية، تعزى للبرنامج التدريبي.

من خلال العرض السابق للدراسات يمكن الإشارة إلى الملاحظات التالية:

- أن برامج الذكاء الانفعالي المطبقة أظهرت فاعليتها في تحسين مــستويات الــذكاء الانفعــالي (أبو غزال، ٢٠٠٦؛ مطر، ٢٠٠٤؛ رزق الله، ٢٠٠٤).
- ساهمت برامج الذكاء الانفعالي في تحسين العديد مــن المتغيــرات مثــل زيــادة التحــصيل الأكاديمي (الخوالدة ، ٢٠٠٣)، زيادة مستوى التفكير الابداعي، ومفهوم الــذات (الــصرايرة، ٢٠٠٣)، زيادة التكيف الأكاديمي والتكيف الاجتماعي والاتجاهات الايجابية نحــو المدرســة (العبد اللات، ٢٠٠٦)، تحسين في مفهوم الذات ودافعيــة الــتعلم (ســعاد، ٢٠٠٦)، خفــض السلوكيات العدوانية وخفض الاتجاهات السلبية نحو المدرسة (كمور، ٢٠٠٧)، تحسين مفهوم الذات والدافعية (مبيضين، ٢٠٠٧)، انخفاض العدوانية وزيادة الايجابية (**Eddy, 2000**).
- طبقت البرامج التدريبية للذكاء الانفعالي على مراحل عمرية مختلفة، مثل: المرحلة الأساســية الدنيا (الخوالدة، ٢٠٠٣؛ الصرايرة، ٢٠٠٣؛ أبو غزال، ٢٠٠٤؛ مطــر، ٢٠٠٤؛ رزق الله، ٢٠٠٤) ، والمرحلة الأساسية العليا (العبد اللات، ٢٠٠٨؛ سعاد، ٢٠٠٦؛ كمور، ٢٠٠٧).

- عمد بعض الباحثين إلى تصميم اختبارات لقياس الذكاء الانفعالي مثل (رزق الله، ٢٠٠٤؛ مطر، ٢٠٠٤)، وباحثين آخرين عمدوا إلى استخدام مقاييس معدة مسبقاً مثل (غزال، ٢٠٠٤) بعد إجراء التعديلات اللازمة عليها.

وقد حرصت الدراسة الحالية على الاستفادة من هذه الدراسات سواء من حيث المنهج والاستراتيجيات ومحتوى البرنامج، والأساليب الإحصائية المستخدمة، إضافة إلى مناقشة النتائج.

ثانياً: الدراسات التي تناولت موضوع الذكاء الانفعالي في المجال الرياضي.

قامت هاريس **Harris (2001)** بدراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين كفايات الذكاء الانفعالي للمدراء الرياضين **athletic directors** والمناخ المنظمي للدوائر التي يعملون بها. وتم اختيار مجموعة من المدراء الرياضيين للإجابة على مقياس الكفاية الانفعالية **Emotional Competence Inventory (ECI)** لقياس الذكاء الانفعالي ، وكذلك أجاب أتباعهم **subordinate** على نفس المقياس لوصف مدرائهم، وكل من المدراء والأتباع أجابوا على مقياس تقييم مناخ الدائرة **Climate Organization Survey 2 (COS2)**. وأظهرت النتائج تحقيق المدراء الرياضيين مستوى عال من الذكاء الانفعالي. وظهور علاقة خطية بين مستويات الذكاء الانفعالي للمدراء الرياضيين ومناخ المنظمة لدوائرهم.

وقام زيزي وآخرون **Zizzi et al. (2003)** بدراسة هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الذكاء الانفعالي والأداء الرياضي لعينة تكونت من ستة فرق، يمثلون فرق الصف الأول لرياضة البيسبول ، وبلغ عدد أفراد العينة ٦١ لاعبا (٤٠ لاعب ضارب **Hitters**، و٢١ لاعب ملتقط **Pitcher**). واستخدم الباحث مقياس سشوت وزملاءه للذكاء الانفعالي **EIS** ، وتم الحصول على إحصائيات أداء اللاعبين من خلال موقع البطولة على الشبكة الالكترونية. وكان من أهم نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الذكاء الانفعالي بين لاعبي البيسبول الضاربين والملتقطين، إلا أن النتائج أشارت إلى وجود علاقة قوية بين الذكاء الانفعالي وأداء اللاعبين (٠,٢٥-٠,٤٢) على الرغم من عدم دلالاتها.

كما قامت ميلر **Miller (2003)** بدراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين القيادة الإيثارية (تفضيل الغير) وعوامل الذكاء الانفعالي للقيادات الرياضية في الجامعات. وبعد إجراء مقابلات مع (١٥) من رؤساء المدربين الفئة **A** في الجامعة، أشارت النتائج إلى ارتباط عوامل الذكاء الانفعالي – حسب نموذج جولمان – (الوعي بالذات، وتنظيم الذات، والمهارات الاجتماعية، والتعاطف، والدافعية الذاتية) بالقيادة الإيثارية.

وأجرى أسبيروت **Aspirot (2004)** دراسة هدفت إلى التعرف على الكفايات القيادية (القيم القيادية، الذكاء الانفعالي، الوعي المنظمي) وعلاقتها بالمدربين الرياضيين الأكاديميين، حيث أجريت الدراسة في مركز الخدمات الرياضية للنجاح الأكاديمي **Sports Services Center for Academic Success** . وتم جمع البيانات من خلال ثلاثة أساليب هي: الملاحظة، والمقابلات الشخصية، واللقاءات الجماعية **focus group**. وكشفت النتائج أن الكفايات القيادية (القيم القيادية، الذكاء الانفعالي، الوعي المنظمي) ظهرت بشكل واضح كمتطلب لفعالية المدرب الأكاديمي الرياضي.

وقام بكم **B.Com (2004)** بدراسة هدفت إلى بحث الارتباط بين ممارسة الرياضة الجامعية والذكاء الانفعالي (على أساس أن الذكاء الانفعالي يعتبر مؤشراً للكفاءة)، وتم ذلك من خلال مقارنة مستويات الذكاء الانفعالي للطلبة الذين يلعبون للرياضة الجامعية مع الطلبة غير الرياضيين من نفس الجامعة لعينة تكونت من (١٢٠) طالبا وطالبة (٦٠ رياضي، و٦٠ غير رياضي) في جامعة اونتاريو **Ontario University** . وتم استخدام اختبار ماير وسالوفي وكريوسو لقياس الذكاء الانفعالي (**MSCEIT**) وأشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة الجامعة الرياضيين وغير الرياضيين في مستويات الذكاء الانفعالي.

وأجرت ماجيار **Magyar** دراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين فعالية القائد الرياضي والذكاء الانفعالي، وتكونت العينة من (١١) قائداً من مخيمين صيفيين رياضيين، وتم استخدام مقياس ونج ولو **Wong and Low's (2002)** لقياس الذكاء الانفعالي، وخلصت النتائج إلى أن الذكاء الانفعالي يرتبط بشكل دال إحصائيا بالاهتمام الشخصي الذي يبديه المدرب تجاه

الآخرين، ودعمت النتائج الحاجة إلى تقديم مواد مرتبطة بالذكاء الانفعالي ضمن برامج إعداد المدربين(**Meyer & Fletcher, 2007**).

كما أجرت شوارتز **Schwartz (2005)** دراسة هدفت إلى مقارنة الطلبة الرياضيين المميزين بالطلبة غير الرياضيين في كفايات الذكاء الانفعالي، وتكونت عينة الدراسة من (١٣٨) طالباً من طلبة البكالوريوس (رياضيين وغير رياضيين)، قاموا بالإجابة على مقياس الذكاء الانفعالي لبار اون **Emotional Quotient Inventory (EQ-i)**. وأشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الرياضيين وغير الرياضيين في كفايات الذكاء الانفعالي.

وقام أجايي وفاتوكم **Ajayi & Fatokum (2007)** بدراسة أثر برنامج تدريبي للذكاء الانفعالي على أداء عينة من الرياضيين الهواه في جامعة أيو النيجيرية **Oyo State of Nigeria**. وضمت عينة الدراسة (٩٢) رياضي ورياضية من ألعاب (كرة السلة، وكرة الطائرة، وكرة اليد، ورفع الأثقال) تراوحت أعمارهم بين (١٨–٢٥) قسمت عشوائياً إلى مجموعتين (تجريبية وضابطة) ، وتم استخدم مقياس الكفاية الانفعالية الطبعة الثانية المعدّل **Emotional Competence Inventory (ECI-2)** لقياس الذكاء الانفعالي (عدّل ليتمشى مع مجتمع الدراسة الرياضي). وتعرضت العينة التجريبية إلى برنامج تدريبي للذكاء الانفعالي لمدة (٦) أسابيع، وأظهرت النتائج وجود فروقاً ذات دالة إحصائية على مقياس الذكاء الانفعالي والأداء الرياضي بين المجموعة التجريبية والضابطة في القياس البعدي ولصالح المجموعة التجريبية، كما أظهرت النتائج أن المجموعة التجريبية كان أدائهم الرياضي أفضل في الاختبار البعدي وبشكل دال إحصائيا مقارنة بالمجموعة الضابطة، وكذلك أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الذكاء الانفعالي والأداء الرياضي في المجموعة التجريبية من خلال المقارنة بين الألعاب الرياضية.

كما أجرى دروري **Drury (2007)** دراسة هدفت إلى البحث في إدراك المدربين للذكاء الانفعالي والاجتماعي وأثره على العملية التدريبية. وضمت الدراسة ثلاثة مراحل، الأولى: قيام (٦٠) مدرباً لرياضيين مميزين بالإجابة على مقياس الذكاء الانفعالي لبار أون **Emotional**

Quotient Inventory (EQ-i) بهدف قياس مدى إدراكهم لذكائهم الانفعالي والاجتماعي. والمرحلة الثانية: مقابلة (٩) مدربين من الذين شاركوا في المرحلة الأولى للوصول إلى فهم أعمق لإدراكهم لمستوى ذكائهم الانفعالي والاجتماعي وأثره على العملية التدريبية. والمرحلة الثالثة: اختيار(٣) لاعبين تم تحديدهم من قبل المدربين (٩) قاموا بتعبئة مقياس الذكاء الاجتماعي والانفعالي بهدف وصف مدربيهم **Emotional Quotient-360⁰**. وكان من أهم نتائج الدراسة أن المدربين ليسوا على ألفة مع مفهوم الذكاء الاجتماعي والانفعالي، وطريقة قيادتهم كانت السيطرة أحادية الجانب.

وقام ناريماني وباشاربور **Narimani & Basharpoor (2009)** بدراسته هدفت إلى مقارنة الذكاء الانفعالي بين الفتيات الممارسات للرياضة (فردي ، جماعي) والفتيات غير الممارسات. وتكونت عينة الدراسة (٣٠) فتاة رياضية (فردية)، و(٣٠) فتاه رياضية (جماعية)، و(٣٠) فتاه غير رياضية، وكلهم تم اختيارهم بصورة عشوائية. وأظهرت نتائج مقياس الذكاء الانفعالي وجود فروقاً ذات دلالة إحصائية بين الفتيات الرياضيات (فردية، وجماعية) وبين الفتيات غير الرياضيات لصالح المجموعة الرياضية.

ومن خلال استعراض الدراسات التي تطرقت لمفهوم الذكاء الانفعالي في المجال الرياضي نلاحظ مايلي:

- تنوعت ميادين دراسة الذكاء الانفعالي في المجال الرياضي فعلى سبيل المثال: تطرقت دراسة ناريماني وباشاربور **(Narimani & Basharpoor, 2009)** وبكم **(B.Com, 2004)** وسشوارتز **(Schwartz,2005)** إلى الذكاء الانفعالي للرياضيين بمقارنتهم بغير الرياضيين. ودراسات كل من زيزي وآخرون **(Zizzi et al. 2003)** وأجايي وفاتوكم **(Ajayi & Fatokum, 2007)** تطرقت لدور الذكاء الانفعالي في الأداء الرياضي. في حين أن دراسات كل من ميلر **Miller (2003)** وماجيار **Magyar** المشار إليها في **(Meyer & Fletcher, 2007)** وأسبيروت **(Aspirot,2004)**، ودروري **(Drury,2007)** تطرقت إلى علاقة الذكاء الانفعالية بكفاءة المدرب. وأخيراً دراسة هاريس **(Harris, 2001)** تطرقت لدور الذكاء الانفعالي في الإدارة الرياضية.

- معظم الدراسات أشارت إلى الأهمية التي يلعبها الذكاء الانفعالي في المجال الرياضي على مستوى الممارسة الرياضية (**Narimani & Basharpoor, 2009**) ، وتحسين الأداء الرياضي (**Zizzi et al. 2003; Ajayi & Fatokum, 2007**) ، وزيادة كفاءة المدرب (**Miller, 2003; Aspirot,2004; Drury,2007**) ، وماجيار **Magyar** المشار إليها في (**Meyer & Fletcher, 2007**) ، ونجاح الإدارة الرياضية (**Harris, 2001**).
- معظم الدراسات السابقة المذكورة أعلاه استخدمت مقاييس التقرير الذاتي **self-report** لقياس الذكاء الانفعالي.
- الدراسة الوحيدة التي عمدت إلى تطبيق برنامج للذكاء الانفعالي على اللاعبين الرياضيين هي دراسة أجايي وفاتوكم (**Ajayi & Fatokum, 2007**)، وكان هذا البرنامج يستند على نظرية الكفايات لجولمان.
- يلاحظ أن الدراسات التي تناولت الذكاء الانفعالي في المجال الرياضي حديثة تراوح معظمها ما بين ٢٠٠١-٢٠٠٩ .

وقد حرصت الدراسة الحالية على الاستفادة من هذه الدراسات في تشكيل أدب نظري يدعم أدب الذكاء الانفعالي في المجال الرياضي، إضافة إلى مناقشة النتائج.

وما يميز هذه الدراسة الحالية عن غيرها من الدراسات:

١. أنها تناولت موضوع الذكاء الانفعالي في المجال الرياضي من خلال تصميم برنامج تدريبي لتنمية مهارات الذكاء الانفعالي مستنداً على نموذج القدرات لماير وسالوفي.
٢. أنها تطبق على عينة من الناشئين أعمار(١٢-١٣) في المجال الرياضي، وهذه الفئة تمثل نهاية مرحلة الطفولة وبداية مرحلة المراهقة.
٣. أنها الدراسة الأولى على المستوى المحلي والعربي التي تدرس تنمية مهارات الذكاء الانفعالي في المجال الرياضي على حد علم الباحث.
٤. أنها من الدراسات الأولى على مستوى العالم التي تصمم برنامجاً تدريبياً لتنمية مهارات الذكاء الانفعالي للرياضيين على حد علم الباحث.

الفصـــــــل الثالث

الطريقة والإجراءات

* منهج الدراسة
* مجتمع الدراسة
* عينة الدراسة
* أدوات الدراسة
* المراحل الإجرائية للدراسة

الفصل الثالث

الطريقة والإجراءات

يتناول هذا الفصل المنهجية المستخدمة ووصفاً لمجتمع وعينة الدراسة، والأدوات المستخدمة فيها مع إجراءات صدقها وثباتها، وطريقة تصحيحها، بالإضافة إلى إجراءات تطبيق الدراسة ومتغيراتها المستقلة والتابعة، والأساليب الإحصائية المستخدمة للإجابة عن أسئلة الدراسة وفيما يلي عرضاً لكل منها.

منهج الدراسة:

استخدم الباحث المنهج التجريبي ذا التصميم القبلي والبعدي لمجموعتين متكافئتين، الأولى تجريبية والثانية ضابطة، نظراً لملائمة هذا التصميم لطبيعة البحث وأهدافه.

مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة من جميع اللاعبين الناشئين الممارسين لرياضة كرة القدم، والمنتسبين لمراكز الأمير علي للواعدين، وضمن الفئة العمرية (١٢-١٣ سنة).

عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من (٤٠) لاعباً ناشئاً لكرة القدم، تم اختيارهم بالطريقة العمدية من مدرسة حسان بن ثابت الأساسية في شرق عمان، وجميعهم منتسبين لمراكز الأمير علي للواعدين، تم تقسيمهم بطريقة العينة العشوائية البسيطة (القرعة) إلى مجموعتين: الأولى تجريبية وعددها(٢٠) لاعبا، والثانية ضابطة وعددها (٢٠) لاعباً.

تكافؤ مجموعتي الدراسة:

للتحقق من تكافؤ مجموعتي الدارسة، قـام الباحـث بتطبيـق مقياسـي الدراسـة علـى المجموعتين (التجريبية والضابطة)، قبل البدء بتطبيق البرنامج التدريبي، على النحو التالي:

أ) مقياس الذكاء الانفعالي:

تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (ت) للفروق بين تقديرات أفراد مجموعتي الدراسة (التجريبية والضابطة) على أبعاد مقياس الذكاء الانفعالي والدرجة الكليـة للمقياس في التطبيق القبلي، حيث كانت كما هي موضحة في الجدول (٣).

الجدول ٣. المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ونتائج اختبار (ت) للفروق بين تقديرات أفراد مجموعتي الدراسة (التجريبية والضابطة) على أبعاد مقياس الذكاء الانفعالي والدرجة الكلية للمقياس في التطبيق القبلي

الأبعاد	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة
إدراك الانفعالات	التجريبية	٣،٤١	٠،٧٤	٣٨	٠,١٤٦	٠,٨٨٧
	الضابطة	٣،٤٤	٠،٥٥			
استخدام الانفعالات	التجريبية	٣،١٩	٠،٦٤	٣٨	٠,٠٥٣	٠,٩٨٢
	الضابطة	٣،٢٠	٠،٥٦			
فهم الانفعالات	التجريبية	٣،١٣	٠،٧٣	٣٨	٠,١٢٩	٠,٩٢٢
	الضابطة	٣،١٦	٠،٧٤			
تنظيم (إدارة) الانفعالات	التجريبية	٣،١٩	٠،٤٦	٣٨	٠,١٨٥	٠,٨٤٢
	الضابطة	٣،١٦	٠،٥٦			
مقياس الذكاء الانفعالي	التجريبية	٣،١٨	٠،٤٠	٣٨	٠,٣٤٥	٠,٧٢٤
	الضابطة	٣،٢٢	٠،٣٣			

يبين الجدول (٣) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالـة (∝=٠,٠٥) بين تقديرات أفراد مجموعتي الدراسة (التجريبية والضابطة) على أبعاد مقياس الـذكاء الانفعـالي والدرجة الكلية للمقياس في التطبيق القبلي، مما يعني تكافؤ مجمـوعتي الدراسـة قبـل تطبيـق البرنامج التدريبي للذكاء الانفعالي.

ب) مقياس تقييم المواقف الانفعالية المرتبطة بالأداء:

تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (ت) للفروق بين تقديرات أفراد مجموعتي الدراسة (التجريبية والضابطة) على أبعاد مقياس تقييم المواقف الانفعالية المرتبطة بالأداء والدرجة الكلية للمقياس في التطبيق القبلي، حيث كانت كما هي موضحة في الجدول (٤).

الجدول ٤. المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ونتائج اختبار (ت) للفروق بين تقديرات أفراد مجموعتي الدراسة (التجريبية والضابطة) على أبعاد مقياس تقييم المواقف الانفعالية المرتبطة بالأداء والدرجة الكلية للمقياس في التطبيق القبلي

الأبعاد	المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة
إدراك المتطلب البيئي	التجريبية	٣,٠٨	٠،٦٤	٣٨	٠,١٩٨	٠,٨٤٨
	الضابطة	٣،١٢	٠،٦٤			
الاستجابة الجسمية والنفسية	التجريبية	٢،٩٧	٠،٧٥	٣٨	٠,٠٨٤	٠,٩٥٤
	الضابطة	٢،٩٩	٠،٧٥			
السلوك (النتيجة)	التجريبية	٢،٩٧	٠،٧٦	٣٨	٠,١٦٨	٠,٨٧١
	الضابطة	٢،٩٣	٠،٧٥			
مهارات التعامل	التجريبية	٣،٤٢	٠،٧٩	٣٨	٠,١٤١	٠,٨٩٥
	الضابطة	٣،٤٥	٠،٥٤			
مقياس المواقف الانفعالية المرتبطة بالأداء	التجريبية	٣,٠٩	٠،٥٦	٣٨	٠,١٨٠	٠,٨٥٩
	الضابطة	٣،١٢	٠،٤٩			

يبين الجدول (٤) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (∝=٠,٠٥) بين تقديرات أفراد مجموعتي الدراسة (التجريبية والضابطة) على أبعاد مقياس تقييم المواقف الانفعالية المرتبطة بالأداء والدرجة الكلية للمقياس في التطبيق القبلي، مما يعني تكافؤ مجموعتي الدراسة قبل تطبيق البرنامج التدريبي.

أدوات الدراسة:

تم استخدام الأدوات التالية في هذه الدراسة:

١- مقياس للذكاء الانفعالي.

٢- مقياس تقييم المواقف الانفعالية المرتبطة بالأداء.

٣- البرنامج التدريبي للذكاء الانفعالي الذي صمّم لأغراض هذه الدراسة.

وفيما يلي عرضاً تفصيليا لكل منها:

أولاً: مقياس الذكاء الانفعالي

استخدم الباحث مقيـــاس الـــذكاء الانفعـــالي المـــرتبط بالـــذات **Self-Rated Emotional Intelligence Scale (SREIS)** والذي قام بتصميمه براكيت وآخـــرون **(Brackett et al. 2006)** كمقياس تقرير ذاتي **self-report** يمثل نموذج القدرات للذكاء الانفعالي **Ability EI** . حيث تكون المقياس في صورته الأصلية من (١٩) فقرة موزعة على الأبعاد الرئيسية الأربع لنموذج القدرات كما يلي:

- **بعد إدراك الانفعالات**، وتمثله الفقرات : (١ ، ٦ ، ١١ ، ١٦).
- **بعد استخدام الانفعالات**، وتمثله الفقرات : (٢ ، ٧ ، ١٢).
- **بعد فهم الانفعالات**، وتمثله الفقرات: (٣ ، ٨ ، ١٣ ، ١٧).
- **بعد تنظيم (إدارة) الانفعالات**، وتمثله الفقرات : **(٤ ، ٥ ، ٩ ، ١٠، ١٤ ، ١٥ ، ١٨ ، ١٩)**

صدق وثبات المقياس في صورته الأجنبية:

حققت أبعاد المقياس الفرعية ارتباطاً عال ودال إحصائيا مع المقياس الكلي تـــراوح بـــين **(.78 - .57)**، وحقق المقياس ككل ثباتاً مقبولاً بلغ (α = ٠,٨٤) **(Brackett et al. 2006)** . وسجل جروف وآخرون (**Groves et al. (2008** معـــاملات ثبـــات لأبعـــاد المقيـــاس تراوحـــت بـــين (٠,٧٥– ٨٣) وثبات كلي للمقياس مقداره (٠,٨١) . وقد أستخدم هذا المقياس فـــي العديـــد مـــن الدراسات(**Brackett et al. 2006; Dunn et al.,2007; Groves et al.,2008)**.

معاملات الصدق والثبات في الدراسة الحالية:

صدق المقياس:

قام الباحث بالتحقق من صدق المقياس بطريقتين هما:

أ- صدق المحتوى:

- بعد أن قام الباحث بمراجعة أدب الذكاء الانفعالي والأبحاث المرتبطة به والمقاييس المستخدمة في قياسه، وقع اختيار الباحث على هذا المقياس باعتباره ممثلاً لنموذج القدرات للذكاء الانفعالي.
- قام الباحث بمراسلة أحد مصممي المقياس **Brackett** عبر البريد الالكتروني وسؤاله عن مناسبة المقياس للمرحلة العمرية قيد الدراسة حيث أبدى ملاحظته بأن هذه العينة صغيرة في السن نسبياً لهذا المقياس، وتم سؤاله عن إمكانية إعادة صياغة بعض الفقرات حتى تتناسب مع المرحلة العمرية لعينة الدراسة، حيث أبدى موافقته على ذلك. والملحق (١) يبيّن هذه المراسلات.
- قام الباحث بترجمة المقياس إلى اللغة العربية، وعرضه على عدد (٢) من المختصين باللغة الإنجليزية للتأكد من سلامة الترجمة.
- قام الباحث بعرض المقياس على عينات مختلفة من الطلبة من خارج عينة الدراسة ضمن المرحلة العمرية (١٢-١٣) سنة ودوّن جميع ملاحظات الطلبة أثناء قيامهم بقراءة فقرات المقياس وكيفية فهمهم لهذه الفقرات وآلية الإجابة عليها.
- قام الباحث بتعديل صياغة بعض الفقرات لتتناسب مع المرحلة العمرية لأفراد عينة الدراسة (١٢-١٣) سنة بناءاً على الملاحظات التي جمعها من الطلبة. وعرضها مرة أخرى على مجموعة أخرى من الطلبة، من خارج عينة الدراسة للتأكد من مدى مناسبة الصياغة الجديدة للطلبة ضمن الفئة العمرية المقصودة.
- قام الباحث بعرض المقياس بصورته الأجنبية الأصلية والعربية المعدّلة على مجموعة من المحكمين المختصين من أعضاء الهيئة التدريسية من حملة درجة الدكتوراه في كليتي التربية الرياضية والعلوم التربوية في الجامعة الأردنية وجامعة اليرموك وعددهم ثمانية، وذلك بهدف التحقق من ملائمة المقياس لتحقيق أغراض الدراسة، حيث طلب من المحكمين من خلال ورقة تعليمات أضيفت أمام فقرات المقياس أن يحكموا على كل فقرة من فقرات المقياس من

حيث سلامة الترجمة، وتمثيلها للبعد الذي أعدت من أجله، وكذلك من حيث ملائمتها للمرحلة العمرية التي تنتمي إليها عينة الدراسة، إضافة إلى ملائمة الصياغة اللغوية لفقرات المقياس، وقرر الباحث حذف الفقرات التي يجمع خمسة محكمين أو أكثر على أنها ضعيفة (٦٠% فما فوق). وبناءاً على ملاحظات المحكمين، تم تعديل صياغة بعض الفقرات ولم يتم حذف أي منها، وبقي المقياس مكوناً من (١٩) فقرة. ويبين الملحق (٢) أسماء المحكمين وأماكن عملهم.

ب- صدق البناء

بعد الانتهاء من إجراءات صدق المحتوى، تم تطبيق المقياس على عينة من خارج عينة الدراسة بلغ عددها (٣٠) لاعباً ناشئاً، وذلك لأغراض التحقق من صدق البناء للمقياس، حيث تم حساب معامل ارتباط كل فقرة من فقرات المقياس مع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه الفقرة، وكذلك حساب معامل ارتباط الفقرة مع الدرجة الكلية للمقياس، فكانت الارتباطات كما هو مبين في الجدول (٥).

الجدول ٥. قيم معاملات ارتباط فقرات مقياس الذكاء الانفعالي بالأبعاد والدرجة الكلية للمقياس

مقياس الذكاء الانفعالي		
الفقرة	معامل الارتباط بالبعد	معامل الارتباط بالمقياس
١	٠,٥٥*	٠,٦٤*
٢	٠,٥٦*	٠,٦٤*
٣	٠,٤٩*	٠,٦٥*
٤	٠,٤١*	٠,٥٧*
٥	٠,٣٧*	٠,٥٤*
٦	٠,٤٧*	٠,٥٥*
٧	٠,٤٤*	٠,٤٩*
٨	٠,٥١*	٠,٥٩*
٩	٠,٤٩*	٠.٥٧*
١٠	٠,٥٣*	٠,٦٠*
١١	٠,٤٨*	٠,٥٩*
١٢	٠,٤٣*	٠,٤٩*
١٣	٠,٦٩*	٠,٦٤*
١٤	٠,٦٩*	٠,٦٤*
١٥	٠,٤٦*	٠,٦٥*
١٦	٠,٧٥*	٠,٥٧*
١٧	٠,٥٢*	٠,٨٥*
١٨	٠,٤٩*	٠,٦١*
١٩	٠,٦٢*	٠,٦٦*

* معامل ارتباط الفقرة ببعدها وبالمقياس ككل دال عند مستوى دلالة (∝=٠,٠٥)

يلاحظ من الجدول (٥) أن معاملات ارتباط الفقرات بالبعد الذي تنتمي إليه وبالمقياس ككل كانت دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (∝=٠,٠٥)، وبذلك بقي المقياس كما هو مكوناً من (١٩) فقرة موزعة على الأبعاد الأربع المكونة له. والملحق (٣) يبين مقياس الذكاء الانفعالي المعدّل في صورته النهائية.

ثانياً: ثبات المقياس

للتحقق من ثبات المقياس، قام الباحث بتطبيقه على العينة التي اســتخدمت للتحقــق مــن صدقه، مستخدماً نوعين من الثبات:

أ- **ثبات التجانس (معامل الاتساق الداخلي)** وفق معادلة كرونباخ ألفــا: حيــث تراوحــت قــيم معاملات الثبات بين (٠,٨٤ – ٠,٩٥) للأبعاد، و(٠,٩٦) للمقياس ككل.

ب- **ثبات الاستقرار باستخدام طريقة الإعادة:** وذلك بتطبيقه مرتين وبفاصل زمني (١٦) يومــاً. وتم حساب معاملات ارتباط بيرسون بين نتائج التطبيقين، حيــث تراوحــت قــيم معــاملات الارتباط بين (٠,٨٢ – ٠,٩١) للأبعاد، و(٠,٩٤) للمقياس ككل. والجدول (٦) يوضــح قــيم معاملات الثبات للأبعاد والمقياس ككل بطريقة كرونباخ ألفا للاتساق الداخلي (ثبات التجانس). ومعامل ارتباط بيرسون (ثبات الاستقرار).

الجدول ٦. ثبات التجانس باستخدام معادلة كرونباخ ألفا ومعامل ارتباط بيرسون بين التطبيقين (ثبات الاستقرار) لمقياس الذكاء الانفعالي

المقياس	الأبعاد	ثبات التجانس بطريقة كرونباخ ألفا	ثبات الاستقرار بطريقة معامل ارتباط بيرسون
مقياس الذكاء الانفعالي	بعد إدراك الانفعالات	٠,٩٢	٠,٨٨
	بعد استخدام الانفعالات	٠,٩١	٠,٨٩
	بعد فهم الانفعالات	٠,٩٥	٠,٩١
	بعد تنظيم (إدارة) الانفعالات	٠,٨٤	٠,٨٢
	المقياس ككل	**٠,٩٦**	**٠,٩٤**

مما سبق، يتضح أن مقياس الذكاء الانفعالي يتمتع بمعاملات صدق وثبات كافية لأغراض الدراسة الحالية.

إجراءات تصحيح المقياس

يحتوي مقياس **الذكاء الانفعالي SREIS** على سلم إجابة خماسي وفقا لمقياس ليكرت (A five point Likert scale form) **على** النحو التالي:

تنطبق علي بدرجة كبيرة جداً	تنطبق علي بدرجة كبيرة	تنطبق علي بدرجة متوسطة	تنطبق علي بدرجة قليلة	لا تنطبق علي
٥	٤	٣	٢	١

مع العلم أن الفقرات (٢، ٤ ، ١٥ ، ١٦) هي فقرات معكوسة، وبالتالي تكون الإجابة فيها على النحو التالي: تنطبق عليّ بدرجة كبيرة جداً = درجة واحدة، تنطبق عليّ بدرجة متوسطة = ٢ درجات، تنطبق عليّ بدرجة متوسطة = ٣ درجات، تنطبق عليّ بدرجة قليلة = ٤ درجات، لا تنطبق عليّ = ٥ درجات، وبذلك تكون أعلى درجة لكل مفردة دالة على زيادة الذكاء الانفعالي عند المفحوص.

ثانياً: مقياس تقييم المواقف الانفعالية المرتبطة بالأداء

للوقوف على قدرة اللاعبين الناشئين على تقييم المواقف الانفعالية المرتبطة بالأداء قام الباحث بتصميم مقياس لهذا الغرض وفق الإجراءات التالية:

- الرجوع إلى المراجع العلمية والدراسات السابقة مثل **(Tonsing, 2004; Calmeiro, 2006; Graham, 1999; Weinberg & Gould, 2007)** ؛ (علاوي، ٢٠٠٧، ١٩٩٨؛ راتب، ٢٠٠٤؛ فوزي، ٢٠٠٣؛ عنان، ١٩٩٥).
- تحديد أبعاد مقياس تقييم المواقف الانفعالية المرتبطة بالأداء، ومن ثم صياغة الفقرات الممثلة لكل بعد. حيث تكون المقياس في صورته الأولية من **(٢٤)** فقرة موزعة بالتساوي على الأبعاد الأربعة التالية:
  - **بعد إدراك المتطلب البيئي** ، وتمثله الفقرات : (١ ، ٥ ، ٩ ، ١٣ ، ١٧ ، ٢١)
  - **بعد الاستجابة البدنية والنفسية** ، وتمثله الفقرات : (٢ ، ٦ ، ١٠ ، ١٤ ، ١٨ ، ٢٢)
  - **بعد السلوك (النتيجة)**، وتمثله الفقرات : (٣ ، ٧ ، ١١ ، ١٥ ، ١٩ ، ٢٣)
  - **بعد مهارات التعامل**، وتمثله الفقرات : (٤ ، ٨ ، ١٢ ، ١٦ ، ٢٠ ، ٢٤)

صدق وثبات المقياس

أولا: صدق المقياس:

أ- صدق المحتوى:

تم عرض المقياس بصورته الأولية على مجموعة من المحكمين المختصين من أعضاء الهيئة التدريسية من حملة درجة الدكتوراه في كليتي التربية الرياضية والعلوم التربوية في الجامعة الأردنية وجامعة اليرموك وعددهم ثمانية، وذلك بهدف التحقق من ملائمة المقياس لتحقيق أغراض الدراسة، حيث طلب من المحكمين من خلال ورقة تعليمات أضيفت أمام فقرات المقياس أن يحكموا على كل فقرة من فقرات المقياس من حيث تمثيلها للبعد الذي أعدت من أجله، وكذلك من حيث ملائمتها للمرحلة العمرية التي تنتمي إليها عينة الدراسة، وكذلك من حيث ملائمة الصياغة اللغوية لفقرات المقياس، وقرر الباحث حذف الفقرات التي يجمع خمسة محكمين أو أكثر على أنها ضعيفة (٦٠% فما فوق). وبناءاً على ملاحظات المحكمين، تم تعديل صياغة بعض الفقرات، ولم يتم حذف أية فقرة منها، وبقي المقياس مكوناً من (٢٤) فقرة. والملحق (٢) يبين أسماء المحكمين وأماكن عملهم.

ب- صدق البناء

بعد الانتهاء من إجراءات صدق المحكمين، تم تطبيق المقياس على العينة التي استخدمت للتحقق من صدق وثبات مقياس الذكاء الانفعالي، وعددها (٣٠) لاعبا ناشئاً، وذلك لأغراض التحقق من صدق البناء للمقياس، حيث تم حساب معامل ارتباط كل فقرة من فقرات المقياس مع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه الفقرة، وكذلك حساب معامل ارتباط الفقرة مع الدرجة الكلية للمقياس، فكانت الارتباطات كما هو مبين في الجدول (٧).

الجدول ٧. قيم معاملات ارتباط فقرات مقياس تقييم المواقف الانفعالية المرتبطة بالأداء بالأبعاد والدرجة الكلية للمقياس

مقياس تقييم المواقف الانفعالية المرتبطة بالأداء		
الفقرة	معامل الارتباط بالبعد	معامل الارتباط بالمقياس
١	*٠,٤٧	*٠,٦٩
٢	*٠,٥٢	*٠,٦٩
٣	*٠,٤٥	*٠,٦٧
٤	*٠,٥٣	*٠,٦٥
٥	*٠,٦٨	*٠,٧٣
٦	*٠,٥٥	*٠,٦١
٧	*٠,٦٣	*٠,٦٦
٨	*٠,٥٠	*٠,٥٤
٩	*٠,٥٧	*٠,٥٥
١٠	*٠,٥٣	*٠,٦٦
١١	*٠,٣٧	*٠,٥٩
١٢	*٠,٦٦	*٠٥٧
١٣	*٠,٣٦	*٠,٦٠
١٤	*٠,٥١	*٠,٥٩
١٥	*٠,٤٢	*٠,٤٩
١٦	*٠,٥٨	*٠,٦٥
١٧	*٠,٥٧	*٠,٦٣
١٨	*٠,٤٦	*٠,٥٠
١٩	*٠,٤٦	*٠,٥٧
٢٠	*٠,٥٣	*٠,٦٧
٢١	*٠,٤٤	*٠,٥٣
٢٢	*٠,٤٧	*٠,٦٦
٢٣	*٠,٥٧	*٠,٦٨
٢٤	*٠,٤٢	*٠,٤٩

* معامل ارتباط الفقرة ببعدها وبالمقياس ككل دال عند مستوى دلالة (∝=٠,٠٥)

يلاحظ من الجدول (٧) أن جميع معاملات ارتباط الفقرات بالبعد الذي تنتمي إليه وبالمقياس ككل كانت دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (∝=٠,٠٥)، وبذلك بقي المقياس كما هو مكوناً من (٢٤) فقرة موزعة على الأبعاد الأربع المكونة له. والملحق (٤) يبين مقياس تقييم المواقف الانفعالية المرتبطة بالأداء بصورته النهائية.

ثانياً: ثبات المقياس

للتحقق من ثبات المقياس، قام الباحث بتطبيقه على العينة التي استخدمت للتحقق من صدقه، مستخدماً نوعين من الثبات:

أ- **ثبات التجانس (معامل الاتساق الداخلي)** وفق معادلة كرونباخ ألفا: حيث تراوحت قيم معاملات الثبات بين (٠,٨٧ – ٠,٩٣) للأبعاد، و(٠,٩٤) للمقياس ككل.

ب-**ثبات الاستقرار (استخدام طريقة الإعادة):** وذلك بتطبيقه مرتين وبفاصل زمني (١٦) يوماً. وتم حساب معاملات ارتباط بيرسون بين نتائج التطبيقين، حيث تراوحت قيم معاملات الارتباط بين (٠,٨٤ – ٠,٩٢) للأبعاد، و(٠,٩٣) للمقياس ككل. والجدول (٨) يوضح قيم معاملات الثبات للأبعاد والمقياس ككل بطريقة كرونباخ ألفا للاتساق الداخلي (ثبات التجانس)، وبطريقة معامل ارتباط بيرسون (ثبات الاستقرار).

الجدول ٨. ثبات التجانس باستخدام معادلة كرونباخ ألفا ومعامل ارتباط بيرسون بين التطبيقين (ثبات الاستقرار) لمقياس تقييم المواقف الانفعالية المرتبطة بالأداء

المقياس	الأبعاد	ثبات التجانس بطريقة كرونباخ ألفا	ثبات الاستقرار بطريقة معامل ارتباط بيرسون
مقياس تقييم المواقف الانفعالية	إدراك المتطلب البيئي	٠,٩٢	٠,٨٩
	الاستجابة الجسمية والنفسية	٠,٩٣	٠,٩٢
	السلوك (النتيجة)	٠,٩١	٠,٨٨
	مهارات التعامل	٠,٨٧	٠,٨٤
	المقياس ككل	**٠,٩٤**	**٠,٩٣**

مما سبق، يتضح أن مقياس تقييم المواقف الانفعالية المرتبطة بـالأداء يتمتـع بمعـاملات صدق وثبات كافية لأغراض الدراسة الحالية.

تصحيح المقياس

يحتوي مقياس تقييم المواقف الانفعالية المرتبطة بالأداء على سلم إجابة خماسـي وفقـاً لمقيـاس ليكرت (A five point Likert scale form) ، وعلى النحو التالي:

تنطبق علي بدرجة كبيرة جداً	تنطبق علي بدرجة كبيرة	تنطبق علي بدرجة متوسطة	تنطبق علي بدرجة قليلة	لا تنطبق علي
١	٢	٣	٤	٥

مع العلم أن جميع فقرات المقياس معكوسة، وبذلك تكون أعلى درجة لكل مفردة دالة على زيادة القدرة على تقييم المواقف الانفعالية المرتبطة بالأداء عند المفحوص.

ثالثاً: البرنامج التدريبي لتنمية مهارات الذكاء الانفعالي

هو برنامج تدريبي مقترح لتنمية مهارات الذكاء الانفعالي في المجال الرياضي مستنداً إلى نموذج القدرات للذكاء الانفعالي لماير وسالوفي (**Mayer & Salovey,1997**)، تم بناءه خصيـصاً لتحقيق أهداف الدراسة الحالية والتي تتمثل في معرفة أثر هذا البرنامج في تنمية مهارات الـذكاء الانفعالي لدى ناشئي كرة القدم (١٢-١٣) سنة ، ومعرفة أثره في زيادة قدرة اللاعبين على تقيـيم المواقف الانفعالية المرتبطة بالأداء.

الإطار النظري للبرنامج التدريبي:

استند الباحث في بناءه للبرنامج التدريبي إلى نموذج القـدرات للـذكاء الانفعـالي لمـاير وسالوفي (**Mayer & Salovey,1997**) والذي ينظر إلى الذكاء الانفعالي كمجموعة من القـدرات العقلية تتمثل في أربع قدرات رئيسية يتفرع من كل منها أربعة قدرات فرعية كما يلي:

١. **القدرة على إدراك وتقييم الانفعالات والتعبير عنها:** وتتكون من القدرات الفرعية التالية: التعرف على الانفعالات الذاتية ، والتعرف على انفعالات الآخرين، والتعبير عن الانفعالات، والتمييز بين التعابير الانفعالية الصادقة وغير الصادقة.
٢. **القدرة على استخدام الانفعالات لتسهيل التفكير:** وتتكون من القدرات الفرعية التالية: توجيه الانتباه إلى المعلومات الهامة، وإنتاج أو توليد الانفعالات، والتأرجح الانفعالي يساعد على إصدار الأحكام وتنشيط ذاكرة المشاعر، وتقلب الحالات الانفعالية يشجع على حل المشكلات.
٣. **القدرة على فهم وتحليل الانفعالات؛ توظيف المعرفة الانفعالية:** وتتكون من القدرات الفرعية التالية: تصنيف الانفعالات، وربط الانفعالات بمسبباتها، وإدراك الانفعالات المركبة، وإدراك تتابع الانفعالات وتسلسلها.
٤. **التنظيم التأملي للانفعالات لترقية النمو الانفعالي والمعرفي (إدارة الانفعالات):** وتتكون من القدرات الفرعية التالية: الانفتاح على المشاعر وتقبلها، وتحديد الانفعالات التي يمكن الاندماج فيها وتلك التي يجب تجنبها، والتأملات الواعية للانفعالات، وتنظيم الانفعالات.

توجه البرنامج التدريبي:

يقوم هذا البرنامج على التوجه المعرفي- السلوكي **Cognitive – Behavioral Orientation** حيث يجمع هذا التوجه بين الاهتمام بجانبين الأول: دور العمليات العقلية (المعرفية) مثل التركيز على إشراك الإدراكات الحسية والانتباه والتصور والتذكر والتفكير، والثاني: الاهتمام بالعوامل البيئية (الموقفية) التي تسهم في التأثير على سلوك الفرد، أي بمعنى آخر أن السلوك يتحدد من خلال كيفية إدراك أو تفسير الفرد للبيئة أو الموقف.

أهداف البرنامج التدريبي:

يهدف البرنامج التدريبي إلى تحقيق ما يلي:

١ – تنمية القدرة على إدراك وتقييم الانفعال والتعبير عنه، وتنبثق عنه الأهداف الفرعية التالية:

- تنمية القدرة على التعرف على الانفعالات الذاتية من خلال الحالة الجسمية والمشاعر والأفكار.
- تنمية القدرة على التعرف على انفعالات الآخرين من خلال (اللغة، الصوت، المظهر، السلوك) وكذلك التعرف على الانفعالات التي تعكسها الأعمال الفنية.
- تنمية القدرة على التعبير عن الانفعالات بدقة، والتعبير عن الحاجات ذات العلاقة بهذه المشاعر.
- تنمية القدرة على التمييز بين المشاعر الدقيقة وغير الدقيقة أو الصادقة وغير الصادقة.

---

٢ – تنمية الوظائف الانفعالية التي تسهل عملية التفكير، وتنبثق عنه الأهداف الفرعية التالية:

- إكساب اللاعبين وظيفة توجيه الانتباه إلى المعلومات الهامة من خلال الاستعانة بالمشاعر الانفعالية.
- إكساب اللاعبين وظيفة إنتاج أو توليد الانفعالات على درجة من الوضوح والكفاية بشكل يساعد على إصدار الأحكام وتنشيط ذاكرة المشاعر.
- إكساب اللاعبين وظيفة تعدد وجهات النظر من خلال التأرجح الانفعالي (تغير الحالة المزاجية).
- إكساب اللاعبين وظيفة انتقاء الحالة المزاجية المناسبة (السعادة) التي تساعد في حل المشكلات.

---

٣ – تنمية القدرة على فهم وتحليل الانفعالات، وتنبثق عنه الأهداف الفرعية التالية:

- تنمية القدرة على تصنيف الانفعالات وإدراك العلاقة بين هذه التصنيفات.
- تنمية القدرة على تفسير المعاني التي تعبر عنها الانفعالات.
- تنمية القدرة على فهم الانفعالات المركبة.
- تنمية القدرة على إدراك تتابع الانفعالات وتسلسلها.

---

٤ – تنمية القدرة على التنظيم التأملي للانفعالات وتنبثق عنه الأهداف الفرعية التالية:

- تنمية القدرة على استمرارية الانفتاح على المشاعر السارة منها وغير السارة .
- تنمية القدرة على تحديد الانفعالات التي يمكن الاندماج فيها من تلك التي يمكن تجنبها.
- تنمية القدرة على التأمل الواعي للانفعالات في علاقتها بالفرد وبالآخرين.

- تنمية القدرة على إدارة الانفعالات عند الفرد ولدى الآخرين، بتعزيز الانفعالات السارة وتهدئة الانفعالات غير السارة.

مكونات البرنامج التدريبي:

تكون البرنامج التدريبي من (٢٧) وحدة تدريبيـــة، توزعــت علـــى القــدرات الرئيــسية والفرعية لنموذج القدرات للذكاء الانفعالي المذكور سالفاً،بواقع ثلاثة وحدات أسبوعيا وعلى مــدار (٩) أسابيع، واستغرق تطبيق كل وحدة (٤٥) دقيقة على النحو التالي: خمــسة دقــائق تمهيديـــة لمراجعة المهمة البيتية المقررة في الوحدة السابقة، و(٣٥) دقيقة للتدريب على المهمــات المعطــاة للمتدربين بمعدّل أربعة مهمات للجلسة الواحدة، وخمسة دقائق لتكليفهم بالمهمة البيتيـــة، والجــدول (٩) يبين توزيع وحدات البرنامج التدريبي للذكاء الانفعالي على القــدرات الرئيــسية والفرعيـــة لنموذج القدرات:

الجدول ٩. توزيع وحدات البرنامج التدريبي للذكاء الانفعالي على القدرات الرئيسية والفرعية لنموذج القدرات

القدرات الرئيسية		القدرات الفرعية	عدد الوحدات التدريبية
إدراك وتقييم الانفعالات والتعبير عنها.	أ-	القدرة على التعرف على الانفعالات الذاتية من خلال الحالة الجسمية والمشاعر والأفكار.	٢
	ب-	القدرة على التعرف على انفعالات الآخرين من خلال اللغة، الصوت، المظهر، والسلوك، وكذلك الانفعالات المتضمنة في الأعمال الفنية	٢
(٧) وحدات تدريبية	ج-	القدرة على التعبير عن الانفعالات بدقة، والتعبير عن الحاجات المترتبة عن هذه المشاعر.	٢
	د-	القدرة على التمييز بين المشاعر الدقيقة وغير الدقيقة أو الصادقة وغير الصادقة.	١
استخدام الانفعالات لتسهيل التفكير.	أ-	الانفعالات تعطي الأولوية للتفكير بتوجيه الانتباه إلى المعلومات الهامة.	١
	ب-	توفير الانفعالات بشكل كافي وواضح ، وتوليدها بشكل يساعد على إصدار الأحكام والاهتمام بذاكرة المشاعر.	٢
(٥) وحدات تدريبية	ج-	التأرجح المزاجي الانفعالي يغير وجهة نظر الشخص من التفاؤل إلى التشاؤم، و يشجع على تناول وجهات النظر المتعددة.	١
	د-	طبيعة الحالات الانفعالية تشجع على المقاربة الدقيقة لحل المشكلات، مثل السعادة.	١
فهم وتحليل الانفعالات.	أ-	القدرة على تصنيف الانفعالات وإدراك العلاقة بين هذه التصنيفات.	١
(٥) وحدات تدريبية	ب-	القدرة على تفسير المعاني التي تعبر عنها الانفعالات.	١
	ج-	القدرة على فهم الانفعالات المركبة.	٢
	د-	القدرة على إدراك تتابع الانفعالات وتسلسلها.	١
التنظيم التأملي للانفعالات	أ-	القدرة على الانفتاح على المشاعر السارة وغير السارة.	١
(إدارة الانفعالات)	ب-	القدرة على تحديد الانفعالات التي يمكن الاندماج فيها من تلك التي يمكن تجنبها اعتماداً على فائدتها.	١
(١٠) وحدات تدريبية	ج-	القدرة على التأمل الواعي للانفعالات في علاقتها بالفرد والآخرين – مثل القدرة على تقييم الانفعالات من حيث مدى وضوحها نموذجيتها، قبولها، تأثيرها.	٢
	د-	القدرة على إدارة الانفعالات عند الفرد أو لدى الآخرين بتهدئة	٦

	الانفعالات السلبية وتعزيز الانفعالات السارة منها دونما مبالغة أو تبسيط، لما تحمله من معاني.
المجموع	٢٧

الاستراتيجيات المتبعة في تطبيق البرنامج التدريبي:

استخدم الباحث عددا من الاستراتيجيات في تطبيقه للبرنامج التدريبي لتحقيق أهدافه وهي: لعب الدور ، العمل في مجموعات ، العصف الذهني ، التغذية الراجعة ، الحوار والمناقشة، التركيز ، التخيل ، التأمل الذاتي ، القصة ، الحديث الإيجابي للذات، وقف الأفكار، الاسترخاء ، إعادة التقييم المعرفي، حل المشكلة.

وفيما يلي وصفاً لأهم هذه الاستراتيجيات:

- **المناقشة والحوار Discussion**

وتتضمن مجموعة من الأنشطة التعليمية التعلمية تقوم على المحادثة التي يتّبعها المعلم /المدرب مع طلابه/لاعبيه حول موضوع معين، ويحرص فيه على إيصال المعلومة إلى الطلبة بطريقة الشرح وطرح الأسئلة، ومحاولة ربط المادة قدر الإمكان للخروج بخلاصة أو تعميم فكرة. فدور المعلم في هذه الإستراتيجية مخطط وموجه وميسر لعملية التعلم (كوهل المشار إليه في غرايبة، ٢٠٠٦).

- **لعب الدور: Role- Play**

وتتضمن التمثيل التلقائي لموقف بواسطة طالب/لاعب أو أكثر بتوجيه من المعلم/المدرب، حيث ينمو الحوار من واقع الموقف الذي يقوم الطلبة بتمثيله، ويقوم كل طالب من الممثلين بأداء الدور طبقاً لما يشعر به، أما الطلبة الآخرين فيقومون بدور الملاحظين والناقدين، وبعد التمثيل تقوم المجموعة بالمناقشة. ويهدف لعب الأدوار إلى مد الطلبة بخيال خصب يتم من خلاله إعادة تشكيل الحقائق والمفاهيم وتعزيز الفكرة على المدى الطويل (كوهل المشار إليه في غرايبة، ٢٠٠٦).

- **العصف الذهني: Brain Storming**

وتسمى أيضاً التحريك الحر للأفكار، أو إطلاق الأفكار، أو حل المشكلات الإبداعي، وفي هذه الإستراتيجية يتعامل المعلم/المدرب مع جميع الطلبة/اللاعبين كمجموعة واحدة، حيث يقدم المعلم سؤالاً أو مشكلة ويطلب من الطلبة كيفية التصرف إزائها وتقديم أكبر عدد ممكن من الحلول والأفكار، ويؤجل الحكم على نوعية الأفكار والحلول المطروحة بشكل متعمد إلى وقت لاحق، وتكتب الأفكار والحلول المطروحة على السبورة مباشرة، ويعمل المعلم بشكل مستمر على تحريك أذهان الطلبة لضمان تدفق الأفكار(كوهل المشار إليه في غرايبة، ٢٠٠٦).

- **التأمل: Meditation**

وهي إستراتيجية تعتمد على تحليل الموقف المُشكل إلى عناصر فرعية أصغر، ومحاولة التأمل والتفكير والتركيز على كل عنصر من هذه العناصر الفرعية ومحاولة تحليله وفهمه واسترجاع الخبرات الشخصية السابقة المشابهة التي قد تكون مرت بالطالب/اللاعب للاستفادة منها في الموقف الحاضر، للخروج بتصور شامل للموقف المُشكل من أجل طرح الحلول المناسبة التي تساعد على حل هذا الموقف(كوهل المشار إليه في غرايبة، ٢٠٠٦).

- **التخيل: Imagination**

يلعب التخيل دوراً هاماً في كثير من استراتيجيات التعلم، فهو يعتبر أحد الأساليب الأولية لمعالجة المعلومات، فمن خلال التخيل يمكن الطالب/اللاعب أن يطلق العنان لخياله وأفكاره من أجل التوصل إلى المعرفة مهما كان نوعها أو شكلها، ويمكنه أن يتخيل نفسه مكان الآخرين ليشعر بهم، ويتفاعل ويتعاطف معهم، ويتوقع انفعالاتهم وردود أفعالهم في المواقف المختلفة. حيث تركز هذه الإستراتيجية على أن يقوم الطالب بتصور نفسه مكان شخص ما من أشخاص الموقف التدريبي، ومحاولة تفسير مشاعره والشعور بها، والتفكير بما يمكن أن يقوم به من تصرفات أو أفعال وتبرير سبب قيامه بذلك(كوهل المشار إليه في غرايبة، ٢٠٠٦).

- **التغذية الراجعة: Feedback**

وتأخذ إستراتيجية التغذية الراجعة أشكالاً مختلفة، فمنها ما هو فوري ومنها ما هو مؤجل، ومنها ما هو لفظي ومنها ما هو بصري، كما قد تكون على شكل تعزيز لسلوك معين أو تصحيح

لاستجابة تصدر عن الطالب/اللاعب، بحيث يستخدم المعلم/المدرب الأشكال المختلفة للتغذية الراجعة بما يتناسب مع الموقف التعليمي الذي يعيشه الطالب لتحقيق أكبر فائدة ممكنة من الموقف التعليمي (كوهل المشار إليه في غرايبة، ٢٠٠٦).

- **التركيز Concentration**

تتمثل هذه الإستراتيجية بتضييق الانتباه نحو المثيرات (الرموز) المرتبطة بالبيئة مثل (مكان وجود الكرة، تحركات الزملاء، وجود اللاعب المنافس، المساحات المناسبة)، والاحتفاظ بالانتباه نحوها، حيث أن قدرة اللاعبين على تركيز الانتباه لهذه المثيرات المرتبطة، مقابل عزل أنفسهم عن المثيرات غير المرتبطة مثل (هتاف جمهور الخصم، قرارات الحكم) يعتبر هاماً لنجاح الأداء (**Weinberg & Gould, 2007**) .

- **الأحاديث الإيجابية مع الذات Self–Talk**

وهي من الاستراتيجيات المعرفية والهامة في برامج التدريب المختلفة، فهي تساعد اللاعبين على تكوين تعبيرات وأحاديث ذاتية موجبة بدلاً من تعبيرات وأحاديث الذات السلبية وغير التوافقية التي تسهم في حدوث الكثير من المشكلات والاضطرابات الانفعالية لدى اللاعبين. حيث تسهم أحاديث الذات الإيجابية بدور فعال في تحديد سلوك اللاعبين وانفعالاتهم، وزيادة مستوى الثقة بالنفس ، وخفض الأفكار والمشاعر السلبية التي ترتبط بردود الفعل الفسيولوجية، وتقترن أحاديث الذات الموجبة بفنيات أخرى مثل الاسترخاء والتخيل (حسين، ٢٠٠٧).

- **وقف الأفكار Thought Stopping**

وهي من الاستراتيجيات المعرفية التي تستخدم في إدارة الانفعال، حيث يطلب من الطالب/اللاعب أن يغمض عينية وأن ينخرط في أفكاره السلبية ثم يصرخ المدرب فجأة بصوت عال " قف " عن هذه الأفكار، مما يؤدي باللاعب إلى وقفها، ويتم تكرار ذلك مرة أخرى مع الطلب من اللاعب أن يقوم بنفسه بوقف الأفكار غير المرغوبة بصوت عال، ويتدرب اللاعب على ذلك في المنزل وسرعان ما يتعلم أن يكون قادراً على وقف الأفكار غير المرغوبة لديه وتصبح آلية مع مرور الوقت (حسين، ٢٠٠٧).

- **مهارات حل المشكلة Problem Solving Skills**

وهي من الاستراتيجيات المعرفية، ويتعلمها اللاعب خلال الممارسة والتدريب، وفيها يحاول اللاعب الخروج من المشكلة من خلال الإجابة عن الأسئلة التي تتضمنها المشكلة وإيجاد الحل الملائم لها، ويتم حل المشكلة وفق الخطوات التالية:

- الإحساس بالمشكلة وتحديدها.
- جمع المعلومات حولها.
- وضع الحلول أو البدائل.
- التحقق من صحة الحلول أو البدائل من خلال العصف الذهني.
- اختيار البديل المناسب وتطبيقه وتقييمه. (حسين، ٢٠٠٧).

- **الاسترخاء Relaxation**

وهي من الاستراتيجيات السلوكية التي تستخدم للتحكم في الانفعالات، حيث تعتبر مهارات الاسترخاء هامة في تنظيم مستوى الاستثارة الفسيولوجية وخفضها، كونها تزيد من مستوى وعي المتدرب بمستوى الاستثارة الفسيولوجية الناتجة لديه عن الانفعال، فعندما يتعلم المتدرب الفرق بين شد أو قبض مجموعة من العضلات في الجسم ثم استرخائها يتعلم الفرد الاختلاف بين الشعور بالتوتر والاسترخاء، وبهذا يكون الاسترخاء ضرورياً في مواجهة المواقف الاستفزازية وما ينشأ عنها من غضب وقلق. وهناك أشكال وصور متعددة للاسترخاء (منها الاسترخاء التخيلي، والاسترخاء العضلي المتصاعد، واليوجا، والتأمل...) وتبرز أهمية التدريب على الاسترخاء في إحداث توازن للجهاز العصبي المستقل من خلال خفضه لنشاط الجهاز العصبي السمبثاوي (حسين، ٢٠٠٧).

- **إعادة التقييم المعرفي Cognitive Reappraisal**

وتتضمن هذه الإستراتيجية إعادة الصياغة المعرفية للأحداث الانفعالية، وذلك للتخفيف من تأثيراتها، وهذه الإستراتيجية تمكن الفرد من تعديل مكونات ردود الفعل قبل أن تصبح الاستجابة الانفعالية نشطة، وذلك عن طريق تغيير الطريقة التي يفكر بها الفرد في الموقف. وهي تعد مفيدة

كونها تمكن المتدربين من تنظيم الانفعالات والمشاعر السلبية عكس ما يمكن أن تحدثه الأشكال الأخرى من تنظيم الانفعالات مثل القمع **suppression** الذي يجعل الفرد يخمد ويكظم التعبير السلوكي عن الانفعال بينما يستمر شعوره بشكل سلبي من الداخل (حسين، ٢٠٠٧).

الأدوات المستخدمة:

استخدم الباحث عدداً من الأدوات وهي:

صور شخصية، رسومات، حاسوب، جهاز عرض البيانات **Data Show**، أقلام، أوراق رسم، مقطوعات غنائية، قصص، سبورة، طباشير، سجل الواجبات البيتية.

أنشطة مرافقة للبرنامج التدريبي:

- **التخطيط الذاتي Self Planning** : يتم الطلب من المتدربين وخلال فترات محددة من البرنامج العمل على وضع خطط فردية قصيرة يتم خلالها تحديد هدف من الأهداف الفرعية للذكاء الانفعالي، ومن ثم تحديد الأعمال التي سوف يقومون بها لتحقيق أهدافهم ، وتحديد مصدر أو أكثر من مصادر الدعم المساعدة الأسرة ،الأصدقاء ،المعلم. وتحديد الزمن اللازم للقيام بالأعمال ، ومن ثم تحديد المكافأة التي سوف يحصل عليها من ذاته أو من الآخرين، وتحديد آلية تقويم سير العمل، والعوائق التي واجهتك أثناء تطبيق الخطة. وهذا تحت إشراف المدرب.
- **التدريب Coaching** : من بداية البرنامج يتم تسمية أزواج من المتدربين يعمل كل واحد منهما كمساعد لزميله ومقدماً للتغذية الراجعة عند الحاجة وخصوصاً فيما يتعلق بالواجبات البيتية، ويتعاونون في تنفيذ الخطة القصيرة. والتطبيق العملي خارج وحدات البرنامج، بالإضافة إلى التغذية الراجعة وذلك تحت إشراف المدرب.
- **مقابلة المتدربين بشكل فردي One-on-one meeting with instructor**: مقابلة كل متدرب
- على حدة في نهاية كل بعد من أبعاد البرنامج للوقوف على أية مشاكل تعترض المتدرب والإجابة عن أية تساؤلات تطرح، وتقديم التغذية الراجعة للمتدربين حول سيرهم في البرنامج. إضافة إلى مراجعة سجل الوجبات البيتية الذي ينفذه المتدربون.

- **أنشطة تطبيقيــة Practical Activities** : تحديد أنشطة تطبيقية (تدريبات ومنافسات فعلية) في لعبة كرة القدم على مدار البرنامج، مما يسهم في خلق بيئة حقيقية تطبيقية للمواقف الانفعاليــة. وفي نهاية هذه الأنشطة يتم تدوين الملاحظات الهامة في المواقف الانفعالية المختلفة ومناقشتها وبيان الإيجابي والسلبي فيها.

تقويم البرنامج التدريبي:

للتأكد من سلامة تطبيق البرنامج فقد تم القيام بالإجراءات التالية:

أ- توجيه الأسئلة للمتدربين أثناء التطبيق وبعده للتأكد من فهم المتــدربين للمهمــات ومــدى جاذبية أدوات الدراسة، واستمتاعهم في العمل التعاوني.

ب-تسجيل ملاحظات نوعية بعد الانتهاء من تطبيق كل وحدة من وحــدات البرنــامج تتعلــق بردود فعل اللاعبين على المهمات، ومدى تفاعلهم في المجموعات التعاونية.

ت-تطبيق الاختبار البعدي على المجموعتين الضابطة والتجريبية.

تحكيم البرنامج التدريبي (صدق المحتوى)

- بعد مراجعة الباحث لأدب الذكاء الانفعالي خصيصاً نظرية الذكاء الانفعالي لمــاير وســالوفي (**Mayer & Salovey,1997**)، وأدب الانفعالات في المجال الرياضي مثل **Tonsing, 2004; Calmeiro, 2006; Graham, 1999; Weinberg & Gould, 2007**؛ عــلاوي، ٢٠٠٧، ١٩٩٨؛ راتب، ٢٠٠٤؛ فوزي، ٢٠٠٣؛ عنان، ١٩٩٥). والعديد من برامج الذكاء الانفعــالي المصممة في الدراسات السابقة مثل (الخوالــدة، ٢٠٠٣؛ الــصرايرة، ٢٠٠٣؛ أبــو غــزال، ٢٠٠٤؛ مطر، ٢٠٠٤؛ غرايبة، ٢٠٠٦ ؛ سعاد، ٢٠٠٦؛ كمــور، ٢٠٠٧ ؛ **Groves et al., 2008**)، تمكن الباحث من وضع قائمة بالأهداف التي يجب تحقيقها، والمهام والأسئلة المتعلقــة بها، والاستراتجيات والأدوات التي من الممكن استخدامها لتحقيق هذه الأهداف في كل مهمــة، إضافة إلى مجموعة من الأنشطة المرافقة للبرنامج التــدريبي ليظهــر البرنــامج التــدريبي بصورته الأولية.

- تم عرض البرنامج التدريبي بصورته الأولية على مجموعة من المحكمين المختصين من أعضاء الهيئة التدريسية من حملة درجة الدكتوراه في كليتي التربية الرياضية والعلوم التربوية في الجامعة الأردنية وجامعة اليرموك وعددهم ثمانية وذلك للقيام بالحكم على ما يلي:
  - مدى ملائمة الأهداف الخاصة في كل وحدة تدريبية.
  - مدى ملائمة الاستراتيجيات للأهداف.
  - مدى ملائمة الأدوات المستخدمة.
  - مدى ملائمة المهمات والأنشطة للفئة العمرية المستهدفة.
  - مدى كفاية عدد الجلسات لقدرات الذكاء الانفعالي الرئيسية والفرعية.
  - كفاية الزمن المخصص لكل مهمة.
  - وضوح التعليمات للاعبين، ووضوح الفقرات والمواقف.
  - أية ملاحظات أخرى تتعلق بمحتوى البرنامج التدريبي.

وقد أوصى المحكمون بما يلي:

- التأكد من وضوح بعض الصور الموجودة في البرنامج التدريبي ومدى وقدرتها على التعبير الانفعالي.
- زيادة عدد المهمات المتعلقة بالجانب الرياضي خاصة في الوحدات التدريبية الأولى.
- التأكد من كفاية الوقت للمهمات المقترحة.
- إجراء بعض التعديلات اللغوية.

وقد تم أخذ جميع الملاحظات بعين الاعتبار بما فيها وضوح الصور زيادة المهمات المتعلقة بالجانب الرياضي والتعديلات اللغوية والملحق (٢) يبين أسماء المحكمين وأماكن عملهم.

التجربة الاستطلاعية:

وقام الباحث بعد أخذ الموافقة من مدير المدرسة بتطبيق عدد من وحدات البرنامج على عينة مؤلفة من (١٠) طلاب/لاعبين تتراوح أعمارهم بين ١٢-١٣ سنة من خارج عينة الدراسة لمعرفة آرائهم فيما يتعلق بوضوح المواقف التدريبية، ومدى فهمهم لها، والتأكد من كفاية الزمن المخصص للمهمات المتضمنة في كل جلسة. وقد أظهر اللاعبون تجاوباً كبيراً مع المواقف

والمهمات وفهماً جيداً لها، إضافة إلى مناسبة الوقت المخصص لكل جلسة. والملحــق (٥) يبــين البرنامج التدريبي بصورته النهائية والمتضمنة: الإطار النظري للبرنــامج التــدريبي، وتوجهــه، ومكوناته، والتوزيع الزمني لوحداته، وأهدافه العامة والخاصة، والاستراتيجيات المتبعة، والأدوات المستخدمة، والأنشطة المرافقة،وإجراءات تقويمه.

المراحل الإجرائية للدراسة

تم إجراء الدراسة وفق المراحل التالية:

- مراجعة الأدب النظري المتعلق بالذكاء الانفعالي، والدراسات السابقة المرتبطة به.
- مراجعة الأدب النظري المتعلق بالانفعالات ، وأدب الانفعالات في المجال الرياضي والدراسة السابقة المرتبطة به.
- القيام بتصميم برنامج للذكاء الانفعالي بالاستعانة بأدب الذكاء الانفعالي والدراسات السابقة.
- اختيار مقياس الذكاء الانفعالي المرتبط بالذات وتم إجراء التعديلات اللازمــة ليتناســب مــع المرحلة العمرية والبيئة المحلية.
- تطوير مقياس لمعرفة قدرة اللاعبين في تقييم المواقف الانفعالية المرتبطة بالأداء لدى ناشــي كرة القدم (١٢-١٣) سنة
- إيجاد معاملات الصدق والثبات لمقياسي الدراسة (مقياس الذكاء الانفعــالي، ومقيــاس تقيــيم المواقف الانفعالية المرتبطة بالأداء)
- تحكيم البرنامج التدريبي بعرضه على مجوعة من أعضاء الهيئــة التدريــسية فــي الجامعــة الأردنية وجامعة اليرموك.
- اختيار عينة الدراسة بطريقة عمدية من الطلبة الممارسين لرياضة كرة القدم في مدرسة حسان بن ثابت الأساسية في شرق عمان والمنتسبين لمراكز الأمير علي للواعــدين وعــددهم (٤٠) لاعباً ناشئاً.
- توزيع أفراد عينة الدراسة بالطريقة العشوائية البسيطة (القرعة) إلى مجموعتين: (٢٠) لاعب كمجموعة تجريبية، و(٢٠) لاعب كمجموعة ضابطة.
- أخذ موافقة الطلبة وموافقة أولياء الأمور على الاشتراك في الدراسة، والملحقــين (٦)، و(٧) يوضحان ذلك.

- تطبيق الاختبار القبلي على المجموعة التجريبية والضابطة يوم ٢٠٠٨/١٢/٢٨.
- تم إجراء التكافؤ لمجموعتي الدراسة (التجريبية والضابطة) على مقياس الذكاء الانفعالي ومقياس تقييم المواقف الانفعالية المرتبطة بالأداء، قبل البدء بإجراءات تطبيق البرنامج.
- تقسيم المجموعة التجريبية إلى مجموعات تعاونية صغيرة، تألفت كل مجموعة من (٤) متدربين، وتم تحديد مقرراً لكل منها، بحيث يكون كل متدرب مقرراً في وحدة تدريبية معينة، وتم السير على هذا التقسيم معظم أوقات البرنامج لضمان مشاركة وفعالية لجميع المتدربين داخل المجموعة التجريبية.
- تم الاتفاق مع إدارة المدرسة على مواعيد الوحدات التدريبية.
- تطبيق البرنامج التدريبي: تم البدء بتطبيق البرنامج في ٢٠٠٩/١/٤ والانتهاء بتاريخ ٢٠٠٩/٣/٥، حيث بلغ عدد الوحدات التدريبية التي تم تطبيقها (٢٧) وحدة، خلال (٩) أسابيع، بواقع ثلاثة وحدات أسبوعيا،، واستغرق تطبيق كل وحدة ٤٥ دقيقة على النحو التالي: خمسة دقائق تمهيدية لمراجعة المهمة البيتية المقررة في الوحدة السابقة، (٣٥) دقيقة للتدريب على المهمات المعطاة للمتدربين بمعدّل أربعة مهمات للجلسة الواحدة، وخمسة دقائق لتكليفهم بالمهمة البيتية.
- تقويم البرنامج التدريبي للتأكد من سلامة تطبيق البرنامج.
- تطبيق الاختبار البعدي على المجموعة التجريبية والضابطة يوم ٢٠٠٩/٣/٨
- تحليل البيانات التي تم التوصل إليها باستخدام برنامج (**SPSS**)، ثم التوصل إلى النتائج وتقديم التفسيرات بصورة علمية.

متغيرات الدراسة:

اشتملت الدراسة على المتغيرات التالية:

أولاً: المتغير المستقل: وهو البرنامج التدريبي المقترح لتنمية مهارات الذكاء الانفعالي.

ثانياً: **المتغيرات التابعة:**

١. الذكاء الانفعالي معبرا عنه بمعدّل درجات اللاعبين على أبعاد مقياس الذكاء الانفعالي الأربع (إدراك الانفعالات، استخدام الانفعالات، فهم الانفعالات، تنظيم /إدارة الانفعالات)، بالإضافة إلى الدرجة الكلية على المقياس.

٢. القدرة على تقييم المواقف الانفعالي المرتبطة بالأداء. معبراً عنها بمعدّل درجات اللاعبين على الأبعاد الأربع لمقياس تقييم المواقف الانفعالية المرتبطة بالأداء (إدراك المتطلب البيئي، الاستجابة الجسمية والنفسية، السلوك /النتيجة، مهارات التعامل) بالإضافة إلى الدرجة الكلية على المقياس.

المعالجة الإحصائية:

للإجابة عن تساؤلات الدراسة والتحقق من فرضياتها استخدم الباحث مايلي:

- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأداء أفراد عينة الدراسة على مقياسي الدراسة ولكل من التطبيقين القبلي والبعدي.

- استخدام معاملات الارتباط بيرسون وكرمباخ ألفا للتحقق من صدق وثبات مقياسي الدراسة.

- تحليل التباين المصاحب **Analysis of Co-Variance (ANCOVA)** باستخدام برنامج **(SPSS)** لمعرفة دلالات الفروق بين المتوسطات الحسابية بين المجموعتين التجريبية والضابطة على القياس البعدي مع الأخذ بعين الاعتبار التطبيق القبلي كمتغير مصاحب الأمر الذي يضبط أثر الاختبار القبلي على الاختبار البعدي.

- استخدام اختبار "ت" **(t-Test)** للتأكد من تكافؤ مجموعتي الدراسة (التجريبية والضابطة). ولمعرفة دلالات الفروق بين التطبيقين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية، والأمر ذاته للمجموعة الضابطة.

الفصـــــــل الرابع

عرض ومناقشة النتائج

* عرض النتائج
* مناقشة النتائج

الفصـــــــل الرابــــــــع

عــــرض النتــــائج

يتضمن هذا الفصل عرضاً لنتائج الدراسة التي هدفت إلى التعرف علـــى أثـــر برنـــامج تدريبي مقترح لتنمية مهارات الذكاء الانفعالي لعينة من ناشئي كرة القدم (١٢–١٣) سنة، وكـــذلك التعرف على أثر هذا البرنامج على تنمية قدرتهم على تقييم المواقف الانفعالية المرتبطة بـــالأداء. وفيما يلي عرضاً للنتائج التي توصلت إليها الدراسة:

أولاً: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq$ ٠,٠٥) فـــي متوســـط درجـــات لاعبي كرة القدم الناشئين (١٢–١٣) سنة بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) على مقياس الذكاء الانفعالي الكلي وأبعاده الفرعية، ولصالح المجموعة التجريبية.

وللتحقق من صحة هذه الفرضية، تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعياريـــة لأداء اللاعبين على مقياس الذكاء الانفعالي الكلي وأبعاده الفرعية في التطبيقين القبلـــي والبعـــدي وللمجموعتين (التجريبية والضابطة)، وكما هو مبيّن في الجدول (١٠).

الجدول ١٠. المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد عينة الدراسة (المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة) على مقياس الذكاء الانفعالي الكلي وأبعاده الفرعية في التطبيقين القبلي والبعدي

الأبعاد	المجموعة	التطبيق القبلي		التطبيق البعدي	
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
بعد إدراك الانفعالات	الضابطة	٣،٤٤	٠،٥٥	٣،٤٦	٠،٦٢
	التجريبية	٣،٤١	٠،٧٤	٤،٢٥	٠،٦١
بعد استخدام الانفعالات	الضابطة	٣،٢٠	٠،٥٦	٣،٢٥	٠،٦٦
	التجريبية	٣،١٩	٠،٦٤	٣،٥٢	٠،٦٧
بعد فهم الانفعالات	الضابطة	٣،١٦	٠،٧٤	٣،٤١	٠،٧٥
	التجريبية	٣،١٣	٠،٧٣	٤،٠٩	٠،٥٩
بعد تنظيم (إدارة) الانفعالات	الضابطة	٣،١٦	٠،٥٦	٣،٤٢	٠،٦٧
	التجريبية	٣،١٩	٠،٤٦	٤،١٩	٠،٤٧
مقياس الذكاء الانفعالي الكلي	الضابطة	٣،٢٢	٠،٣٣	٣،٣٧	٠،٤١
	التجريبية	٣،١٨	٠،٤٠	٤،٠٧	٠،٣٦

يتضح من الجدول (١٠) أن هناك فروقاً بين متوسط درجات أفراد المجموعتين (التجريبية والضابطة) على مقياس الذكاء الانفعالي الكلي وأبعاده الفرعية في التطبيق البعدي، حيث يلاحظ أن المتوسطات الحسابية للمجموعة التجريبية كانت أعلى من المتوسطات الحسابية للمجموعة الضابطة على مقياس الذكاء الانفعالي الكلي وأبعاده الفرعية في التطبيق البعدي، ولمعرفة ما إذا كانت هذه الفروق بين المجموعتين ذات دلالة إحصائية، فقد تم استخدام تحليل التباين المصاحب (**ANCOVA**)، والذي يأخذ بعين الاعتبار التطبيق القبلي كمتغير مصاحب كما يظهر في الجدول (١١).

الجدول ١١. نتائج اختبار تحليل التباين المصاحب للفروق بين درجات أفراد المجموعتين (التجريبية والضابطة) على مقياس الذكاء الانفعالي الكلي وأبعاده الفرعية في التطبيق البعدي

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة الإحصائية
بعد إدراك الانفعالات	القبلي	٥٩٤,٨٢٧	١	٥٩٤,٨٢٧	١٥٤١,٩	٠,٠٠٠*
	المجموعة	٦,٢٠٢	١	٦,٢٠٢	١٦,٠٧٦	٠,٠٠٠*
	الخطأ	١٤,٦٥٩	٣٧	٠,٣٨٦		
	الكلي	٦١٥,٦٨٨	٣٩			
بعد استخدام الانفعالات	القبلي	٤٣١,٢١١	١	٤٣١,٢١١	٩٧٣,٤٢	٠,٠٠٠*
	المجموعة	٢,١٧٨	١	٢,١٧٨	٤,٩١٦	٠,٠٣٣*
	الخطأ	١٦,٨٣٣	٣٧	٠,٤٤٣		
	الكلي	٤٥٠,٢٢٢	٣٩			
بعد فهم الانفعالات	القبلي	٥٦٢,٥٠٠	١	٥٦٢,٥٠٠	١٢٣٤,٢	٠,٠٠٠*
	المجموعة	٤,٥٥٦	١	٤,٥٥٦	٩,٩٩٧	٠,٠٠٣*
	الخطأ	١٧,٣١٩	٣٧	٠,٤٥٦		
	الكلي	٥٨٤,٣٧٥	٣٩			
بعد تنظيم (إدارة) الانفعالات	القبلي	٥٧٨,٥٥٠	١	٥٧٨,٥٥٠	١٧٢٩,٥	٠,٠٠٠*
	المجموعة	٥,٩١٠	١	٥,٩١٠	١٧,٦٦٦	٠,٠٠٠*
	الخطأ	١٢,٧١٢	٣٧	٠,٣٣٥		
	الكلي	٥٩٧,١٧٢	٣٩			
مقياس الذكاء الانفعالي الكلي	القبلي	٥٥٣,٨٤٩	١	٥٥٣,٨٤٩	٣٧٠٨,٣	٠,٠٠٠*
	المجموعة	٤,٩٧٤	١	٤,٩٧٤	٣٣,٣٠٤	٠,٠٠٠*
	الخطأ	٥,٦٧٥	٣٧	٠,١٤٩		
	الكلي	٥٦٤,٤٩٩	٣٩			

* ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq$ ٠,٠٥)

يبين الجدول (١١) وجود فروقاً ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq$ ٠,٠٥) بين متوسط درجات أفراد المجموعتين (التجريبية والضابطة)، ولصالح المجموعة التجريبية على مقياس الذكاء الانفعالي الكلي وأبعاده الفرعية تعزى للبرنامج التدريبي.

كما ويظهر من الجدول (١٠) أن هناك فروقاً ظاهرة بين التطبيق القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية، وكذلك وجود فروقاً بين التطبيق القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة، وللتأكد من مستويات الدلالة الإحصائية لتلك الفروق عمد الباحث إلى تطبيق اختبار ت كما هو موضح في الجدولين (١٢) و (١٣).

الجدول ١٢. المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ونتائج اختبار (ت) للفروق بين التطبيقين القبلي والبعدي لأداء أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الذكاء الانفعالي الكلي وأبعاده الفرعية

الأبعاد	المجموعة التجريبية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة
بعد إدراك الانفعالات	القبلي	٣,٤١	٠,٧٤	٣٩	٢,٩٠٧	*٠,٠٠٦
	البعدي	٤,٢٥	٠,٦٢			
بعد استخدام الانفعالات	القبلي	٣,١٩	٠,٦٤	٣٩	٢,٤٨٣	*٠,٠١٩
	البعدي	٣,٥٢	٠,٦٧			
بعد فهم الانفعالات	القبلي	٣,١٣	٠,٧٣	٣٩	٢,٩٧١	*٠,٠٠٥
	البعدي	٤,٠٩	٠,٥٩			
بعد تنظيم (إدارة) الانفعالات	القبلي	٣,١٩	٠,٤٦	٣٩	٤,٠٨٥	*٠,٠٠٠
	البعدي	٤,١٩	٠,٤٧			
مقياس الذكاء الانفعالي الكلي	القبلي	٣,١٨	٠,٤٠	٣٩	٤,٤٥٧	*٠,٠٠٠
	البعدي	٤,٠٧	٠,٣٦			

* ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq$ ٠,٠٥)

يبين الجدول (١٢) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq$ ٠,٠٥) بين التطبيقين القبلي والبعدي لأداء أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الذكاء الانفعالي الكلي وأبعاده الفرعية، وذلك لصالح التطبيق البعدي.

الجدول ١٣. المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ونتائج اختبار (ت) للفروق بين التطبيقين القبلي والبعدي لأداء أفراد المجموعة الضابطة على مقياس الذكاء الانفعالي الكلي وأبعاده الفرعية

الأبعاد	المجموعة الضابطة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة
بعد إدراك الانفعالات	القبلي	٣,٤٤	٠,٥٥	٣٩	٠,١٣٤	٠,٨٩٤
	البعدي	٣,٤٦	٠,٦٢			
بعد استخدام الانفعالات	القبلي	٣,٢٠	٠,٥٦	٣٩	٠,٧٧٧	٠,٤٤٢
	البعدي	٣,٢٥	٠,٦٦			
بعد فهم الانفعالات	القبلي	٣,١٦	٠,٧٤	٣٩	١,٠٦٥	٠,٢٩٤
	البعدي	٣,٤١	٠,٧٥			
بعد تنظيم (إدارة) الانفعالات	القبلي	٣,١٦	٠,٥٦	٣٩	١,٣٥٢	٠,١٨٤
	البعدي	٣,٤٢	٠,٦٧			
مقياس الذكاء الانفعالي الكلي	القبلي	٣,٢٢	٠,٣٣	٣٩	١,٢٢٦	٠,٢٢٨
	البعدي	٣,٣٧	٠,٤١			

يبين الجدول (١٣) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq$ ٠,٠٥) بين التطبيقين القبلي والبعدي لأداء أفراد المجموعة الضابطة على مقياس الذكاء الانفعالي الكلي وأبعاده الفرعية.

ثانياً: توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \geq$ ٠,٠٥) في متوسط درجات لاعبي كرة القدم الناشئين (١٢-١٣) سنة بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) على مقياس تقييم المواقف الانفعالية المرتبطة بالأداء الكلي وأبعاده الفرعية، ولصالح المجموعة التجريبية.

وللتحقق من صحة هذه الفرضية، قام الباحث بحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأداء اللاعبين على مقياس تقييم المواقف الانفعالية المرتبطة بالأداء الكلي وأبعاده الفرعية في التطبيقين القبلي والبعدي، وللمجموعتين (التجريبية والضابطة)، وذلك كما هو مبين في الجدول (١٤).

الجدول ١٤. المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد عينة الدراسة (المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة) على مقياس تقييم المواقف الانفعالية المرتبطة بالأداء الكلي أبعاده الفرعية في التطبيقين القبلي والبعدي

الأبعاد	المجموعة	التطبيق القبلي		التطبيق البعدي	
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
بعد إدراك المتطلب البيئي	الضابطة	٣،١٢	٠،٦٤	٣،٢٤	١،٠٠
	التجريبية	٣,٠٨	٠،٦٤	٤،٠٨	٠،٨٢
بعد الاستجابة الجسمية والنفسية	الضابطة	٢،٩٩	٠،٧٥	٣،١٤	٠،٩١
	التجريبية	٢،٩٧	٠،٧٥	٤،١٨	٠،٧٩
بعد السلوك (النتيجة)	الضابطة	٢،٩٣	٠،٧٥	٢،٩٥	٠،٨٧
	التجريبية	٢،٩٧	٠،٧٦	٤،٢٨	٠،٧٣
بعد مهارات التعامل	الضابطة	٣،٤٥	٠،٥٤	٣،٤٧	٠،٨١
	التجريبية	٣،٤٢	٠،٧٩	٤،٤٦	٠،٦٢
مقياس تقييم المواقف الانفعالية المرتبطة بالأداء الكلي	الضابطة	٣،١٢	٠،٤٩	٣،٢٢	٠،٧٦
	التجريبية	٣,٠٩	٠،٥٦	٤،٢٥	٠،٦٧

يبين الجدول (١٤) أن هناك فروقاً ظاهرة بين متوسط درجات أفراد المجموعتين (التجريبية والضابطة) على مقياس تقييم المواقف الانفعالية المرتبطة بالأداء الكلي وأبعاده الفرعية في التطبيق البعدي، ويلاحظ أن المتوسطات الحسابية للمجموعة التجريبية أعلى من المتوسطات الحسابية للمجموعة الضابطة على مقياس تقييم المواقف الانفعالية المرتبطة بالأداء الكلي وأبعاده الفرعية في التطبيق البعدي، ولمعرفة فيما إذا كانت هذه الفروق بين المجموعتين ذات دلالة إحصائية، فقد تم استخدام تحليل التباين المصاحب (**ANCOVA**)، والذي يأخذ بعين الاعتبار التطبيق القبلي كمتغير مصاحب كما يظهر في الجدول (١٥).

الجدول ١٥. نتائج اختبار تحليل التباين المصاحب للفروق بين درجات أفراد المجموعتين (التجريبية والضابطة) على مقياس تقييم المواقف الانفعالية المرتبطة بالأداء الكلي وأبعاده الفرعية في التطبيق البعدي

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة الإحصائية
بعد إدراك المتطلب البيئي	القبلي	٥٢٥،٦٢٥	١	٥٢٥،٦٢٥	٦٢٩،٠٩٤	٠،٠٠٠*
	المجموعة	٨،٤٠٣	١	٨،٤٠٣	١٠،٠٥٧	٠،٠٠٣*
	الخطأ	٣١،٧٥٠	٣٧	٠،٨٣٦		
	الكلي	٥٦٥،٧٧٨	٣٩			
بعد الاستجابة الجسمية والنفسية	القبلي	٥٥٦،٢٦٧	١	٥٥٦،٢٦٧	٧٥٨،٥٨٤	٠،٠٠٠*
	المجموعة	٧،٩٥١	١	٧،٩٥١	١٠،٨٤٢	٠،٠٠٢*
	الخطأ	٢٧،٨٦٥	٣٧	٠،٧٣٣		
	الكلي	٥٩٢،٠٨٣	٣٩			
بعد السلوك (النتيجة)	القبلي	٥٢٣،٢١١	١	٥٢٣،٢١١	٨٢٠،٤٤١	٠،٠٠٠*
	المجموعة	١٧،٧٧٨	١	١٧،٧٧٨	٢٧،٨٧٧	٠،٠٠٠*
	الخطأ	٢٤،٢٣٣	٣٧	٠،٦٣٨		
	الكلي	٥٦٥،٢٢٢	٣٩			
بعد مهارات التعامل	القبلي	٦٢٨،٠٥٦	١	٦٢٨،٠٥٦	١٢١١،٩٠	٠،٠٠٠*
	المجموعة	٩،٨٣٤	١	٩،٨٣٤	١٨،٩٧٦	٠،٠٠٠*
	الخطأ	١٩،٦٩٣	٣٧	٠،٥١٨		
	الكلي	٦٥٧،٥٨٣	٣٩			
مقياس تقييم المواقف الانفعالية المرتبطة بالأداء الكلي	القبلي	٥٥٧،٥١١	١	٥٥٧،٥١١	١٠٨٨،٦٤	٠،٠٠٠*
	المجموعة	١٠،٦٧٨	١	١٠،٦٧٨	٢٠،٨٥٠	٠،٠٠٠*
	الخطأ	١٩،٤٦٠	٣٧	٠،٥١٢		
	الكلي	٥٨٧،٦٤٩	٣٩			

* ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq ٠,٠٥$)

يبين الجدول (١٥) وجود فروقاً ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq ٠,٠٥$) بين متوسط درجات أفراد المجموعتين (التجريبية والضابطة) ولصالح المجموعة التجريبية على مقياس تقييم المواقف الانفعالية المرتبطة بالأداء الكلي وأبعاده الفرعية تعزى للبرنامج التدريبي.

كما ويظهر من الجدول (١٤) أن هناك فروقاً ظاهرة بين التطبيق القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية، وكذلك وجود فروقاً بين التطبيق القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة، وللتأكد من دلالة هذه الفروق عمد الباحث إلى تطبيق اختبار ت كما هو موضح في الجدولين (١٦) و (١٧).

الجدول ١٦. المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ونتائج اختبار (ت) للفروق بين التطبيقين القبلي والبعدي لأداء أفراد المجموعة التجريبية على مقياس تقييم المواقف الانفعالية المرتبطة بالأداء الكلي وأبعاده الفرعية

الأبعاد	المجموعة التجريبية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة
بعد إدراك المتطلب البيئي	التجريبية	٣,٠٨	٠,٦٤	٣٩	٣,٦٠٨	*٠,٠٠٠
	الضابطة	٤,٠٨	٠,٨٢			
بعد الاستجابة الجسمية والنفسية	التجريبية	٢,٩٧	٠,٧٥	٣٩	٣,٤٦٠	*٠,٠٠٠
	الضابطة	٤,١٨	٠,٧٩			
بعد السلوك (النتيجة)	التجريبية	٢,٩٧	٠,٧٦	٣٩	٣,٢٨٨	*٠,٠٠٠
	الضابطة	٤,٢٨	٠,٧٣			
بعد مهارات التعامل	التجريبية	٣,٤٢	٠,٧٩	٣٩	٣,٠٨١	*٠,٠٠٠
	الضابطة	٤,٤٦	٠,٦٢			
مقياس المواقف الانفعالية المرتبطة بالأداء الكلي	التجريبية	٣,٠٩	٠,٥٦	٣٩	٤,٠٠٦	*٠,٠٠٠
	الضابطة	٤,٢٥	٠,٦٧			

* ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq$ ٠,٠٥)

يبين الجدول (١٦) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq$ ٠,٠٥) بين التطبيقين القبلي والبعدي لأداء أفراد المجموعة التجريبية على مقياس تقييم المواقف الانفعالية المرتبطة بالأداء الكلي وأبعاده الفرعية، ولصالح التطبيق البعدي.

الجدول ١٧. المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ونتائج اختبار (ت) للفروق بين التطبيقين القبلي والبعدي لأداء أفراد المجموعة الضابطة على مقياس تقييم المواقف الانفعالية المرتبطة بالأداء الكلي وأبعاده الفرعية

الأبعاد	المجموعة الضابطة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية	قيمة ت	مستوى الدلالة
بعد إدراك المتطلب البيئي	القبلي	٣,١٢	٠,٦٤	٣٩	٠,١٨٨	٠,٨٥٢
	البعدي	٣,٢٤	١,٠٠			
بعد الاستجابة الجسمية والنفسية	القبلي	٢,٩٩	٠,٧٥	٣٩	٠,٧٥٤	٠,٤٢١
	البعدي	٣,١٤	٠,٩١			
بعد السلوك (النتيجة)	القبلي	٢,٩٣	٠,٧٥	٣٩	٠,٠٩٧	٠,٩٢٣
	البعدي	٢,٩٥	٠,٨٧			
بعد مهارات التعامل	القبلي	٣,٤٥	٠,٥٤	٣٩	٠,٠٧٦	٠,٩٣٩
	البعدي	٣,٤٧	٠,٨١			
مقياس المواقف الانفعالية المرتبطة بالأداء الكلي	القبلي	٣,١٢	٠,٤٩	٣٩	٠,٤٧٢	٠,٦٤٠
	البعدي	٣,٢٢	٠,٧٦			

يبين الجدول (١٧) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq$ ٠,٠٥) بين التطبيقين القبلي والبعدي لأداء أفراد المجموعة الضابطة على مقياس تقييم المواقف الانفعالية المرتبطة بالأداء الكلي وأبعاده الفرعية.

مناقـــــشة النتـــائج

يتضمن هذا الفصل مناقشة ما توصلت إليه الدراسة من نتائج، في ضوء الأدب النظـــري والدراسات السابقة وفيما يلي عرضاً لهذه المناقشة.

أولاً: النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى، والتي نصها: " توجد فروق ذات دلالة إحـــصائية عنـــد مستوى دلالة ($\alpha \leq$ ٠,٠٥) في متوسط درجات لاعبي كرة القدم الناشئين (١٢-١٣) سنة بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) على مقياس الذكاء الانفعالي الكلي وأبعاده الفرعية، ولصالح المجموعة التجريبية "

أظهرت نتائج تحليل التباين المصاحب (**ANCOVA**) وجود فروق ذات دلالـــة إحـــصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq$ ٠,٠٥) يعزى لمتغير المجموعـــة (التجريبيـــة والـــضابطة) ولـــصالح المجموعة التجريبية. كما أظهرت نتائج اختبار ت (**t-Test**) وجود فرق دال إحصائيا عند مستوى دلالة ($\alpha \leq$ ٠,٠٥) بين التطبيق القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح التطبيـــق البعـــدي، بينما لم تكن هناك دلالة إحصائية بين التطبيق القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة. وهـــذه النتـــائج تبين تفوق المجموعة التجريبية وبالتالي فاعلية البرنامج التدريبي المقترح لتنمية مهارات (قدرات) الذكاء الانفعالي للرياضيين الناشئين.

ويرى الباحث أن المهمات والأدوات والاستراتيجيات والأنشطة التي تـــضمنها البرنـــامج كانت على درجة من الجاذبية بسبب ملائمتها للخصائص النمائية لعينة الدراسة، فقد اهتم الباحـــث باستخدام أدوات حسية تنسجم مع مستوى النمو المعرفي للمتدربين كالحاسوب، وجهـــاز عـــرض البيانات (Data Show)، والقصص، والأغاني، والتي تعتبر أكثر الأدوات جاذبية في هذه المرحلة، مما ساهم في تعزيز فاعلية البرنامج التدريبي.

كما أن الاستراتيجيات المعرفية والسلوكية ساهمت بشكل مباشر في رفع مستوى الـــذكاء الانفعالي منها إستراتيجية الحوار، والتي من خلالها تشجع اللاعبين الناشئين على التعبيـــر عـــن

أنفسهم والمشاركة بشكل فاعل مما أدى إلى تعلم أفضل، بالإضافة إلى إستراتيجية لعب الدور وأهميتها في اكتساب مهارات الاتصال الاجتماعي، والعصف الذهني، وتركيز الانتباه والتخيل، والحديث الإيجابي والاسترخاء، كاستراتيجيات ساهمت جميعها في تحقيق أهداف البرامج وبالتالي تطوير مهارات الذكاء الانفعالي.

ويمكن عزو هذه النتيجة إلى انسجام البرنامج التدريبي بمهماته وأنشطته ومواقفه مع العديد من المواقف والمشكلات الحياتية التي يواجهها اللاعب في المدرسة والبيت وأثناء التدريب والمنافسة وغيرها من البيئات الاجتماعية التي يتفاعل فيها الناشئ، مما جعل اللاعبين أكثر نشاطاً ودافعية للتعلم إبان جلسات البرنامج التدريبي

كما أثر التطبيق العملي داخل ملعب كرة القدم لمهارات الذكاء الانفعالي من خلال أنشطة صممها الباحث لهذا الغرض كان لها الأثر الكبير في إثارة دافعية الطلبة، وحماسهم نحو الممارسة الفعلية لما تعلموه من مهارات داخل الملعب، مما أثر في نجاح البرنامج التدريبي.

ويرى الباحث أن طول مدة البرنامج التدريبي (٩ أسابيع) أتاحت الفرصة للاعبين الناشئين لتطبيق ما تعلموه خارج وحدات التدريب، وخاصة مع وجود واجبات التدريب البيتية لتجريب ما تعلموه في الواقع والحصول على تغذية راجعة فيما بعد.

وأخيراً يؤكد الباحث أن توفير مناخ تعليمي آمن وداعم يتسم باحترام معتقدات اللاعبين الناشئين ومشاعرهم ساعد على إثارة الطلبة ورفع مستوى دافعيتهم للتعلم والمشاركة بشكل فاعل، ورغم اختلاف مستوى الحماس لديهم أثناء التطبيق، إلا أن معظم الطلبة كانوا مدفوعين لمعرفة المزيد أثناء اللقاءات لكون الموضوعات جديدة وتمس واقع اللاعبين وهي موضوعات غير أكاديمية مما ساعد في اكتساب المعلومات بشكل أفضل.

ويرى الباحث أن البرنامج التدريبي أكد فاعليته في تنمية مهارات (قدرات) الذكاء الانفعالي ككل وفي تنمية كل قدرة من هذه القدرات على حدة، فلم يكن البرنامج متحيزاً لقدرة دون

أخرى، الأمر الذي يعني أنه يمكن التدريب عليه عند اللاعبين الذين يعانون ضعفاً في قدرة معينة من قدرات الذكاء الانفعالي، فمثلاً اللاعب الذي يعاني من ضعف في قدرة تنظيم الانفعالات ويتميز بمستوى جيد في بقية القدرات، فإنه يمكن استخدام البرنامج لتحسين قدرة تنظيم الانفعالات من خلال التدريب عليها.

وقد اتفقت نتائج الدراسة مع ما أشار إليه الباحثين في مجال الذكاء الانفعالي إلى أن مهارات الذكاء الانفعالي يمكن تعليمها والتدرب عليها وتنميتها وتعزيزها (**Bar-On, 1997; Goleman, 1998; Mayer, Slaovey & Caruso, 2002**).

كما وتتفق نتائج الدراسة مع نتائج الدراسات التي استخدمت برامج تدريبية لتنمية قدرات الذكاء الانفعالي مثل (أبو غزال، ٢٠٠٤؛ غرايبة، ٢٠٠٦؛ مطر، ٢٠٠٤؛ رزق الله، ٢٠٠٤؛ صبحا، ٢٠٠٨؛ **Ajayi & Fatokum, 2007; Groves et al., 2008**).

ثانياً: النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية، والتي نصها: : " توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (α ≤ ٠,٠٥) في متوسط درجات لاعبي كرة القدم الناشئين (١٢-١٣) سنة بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) على مقياس تقييم المواقف الانفعالية المرتبطة بالأداء الكلي وأبعاده الفرعية، ولصالح المجموعة التجريبية "

أظهرت نتائج تحليل التباين المصاحب (**ANCOVA**) وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة (α ≤ ٠,٠٥) يعزى لمتغير المجموعة (التجريبية والضابطة) ولصالح المجموعة التجريبية. كما أظهرت نتائج اختبار ت (**t-Test**) وجود فرق دال إحصائيا عند مستوى دلالة (α ≤ ٠,٠٥) بين التطبيق القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح التطبيق البعدي، بينما لم تكن هناك دلالة إحصائية بين التطبيق القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة. وهذه النتائج تبين تفوق المجموعة التجريبية وبالتالي فاعلية البرنامج التدريبي المقترح لتنمية الذكاء الانفعالي في زيادة قدرة اللاعبين الناشئين على تقييم المواقف الانفعالية المرتبطة بالأداء.

ويرى الباحث أن اكتساب اللاعبين القدرة على إدراك الانفعالات في الذات وفي الآخرين، وفهم الانفعالات وأسبابها وتسلسلها ونتائجها، والاستفادة من الانفعالات في التفكير بشكل أكثر إيجابية ومنطقية، إضافة إلى تنظيم الانفعالات من خلال الاندماج مع الانفعالات والمشاعر الإيجابية وكبح والتخلص من الانفعالات والمشاعر السلبية وامتلاك الاستراتيجيات المختلفة للقيام بذلك، وغيرها من مهارات الذكاء الانفعالي، انعكس على أداء اللاعبين الناشئين على مقياس تقييم المواقف الانفعالية المرتبطة بالأداء، وقد ظهر ذلك جلياً من خلال نتائج البعد الأول للمقياس (كيفية إدراك المثير أو المتطلب البيئي)، حيث ساهم البرنامج التدريبي في تبني اللاعبين الناشئين نظرة ايجابية للمثيرات المحيطة بهم مثل (الجمهور، أهمية المباراة، قوة المنافس)، وأصبحوا مدركين إلى أن الانفعال أو الموقف الانفعالي يتحدد من خلال كيفية إدراكهم للموقف الانفعالي، فالمثير بحد ذاته ليس هو المسؤول عن حدوث الانفعال ولكن فكرة اللاعب عن هذا المثير باعتباره موقفاً مهدداً هو السبب في حدوث الانفعال، وهذا ما أكده كل من (علاوي، ٢٠٠٧؛ راتب، ٢٠٠٤؛ حسين، ٢٠٠٧)، وبالتالي لا حاجة إلى توجيه اللوم لهذه المثيرات أو بناء مخططات فكرية سلبية مسبقة لها، والعمل على استغلال هذه المثيرات من خلال بناء مخططات إيجابية، والتحضير الجيد لتجاوز مثل هذه المثيرات، وأن تصبح دافعاً لا مثبطاً ومعيقاً.

ويرى الباحث أن بعد إدراك المثير (المتطلب البيئي) انعكس على البعد الثاني للمقياس (الاستجابة الجسمية والنفسية)، حيث ساهم في التخفيف من حجم الاستثارة الجسمية والنفسية الناتجة، فإذا كانت النظرة للمثيرات البيئية إيجابية ومنطقية فإن الاستثارة الجسمية والنفسية تظهر بإيجابية (أي انخفاضها) ويكون الأمر معكوسا إذا ما تم إدراك المثيرات كمصادر تهديد وإرباك للاعب، وهذا ما أكده كل من (**Weinberg & Gould, 2007**؛ علاوي، ٢٠٠٧؛ راتب، ٢٠٠٤؛ حسين، ٢٠٠٧).

أما نتائج البعد الثالث للمقياس (السلوك أو النتيجة)، فهذا البعد يرتبط بالبعدين السابقين، حيث يكون السلوك (النتيجة) إيجابي أو سلبي معتمدا على كيفية إدراك اللاعب للمثير ومن ثم حجم الاستجابة البدنية والنفسية، ويرى الباحث أن مهارات الذكاء الانفعالي ساهمت في ظهور سلوكيات (نتائج) إيجابية ، الأمر الذي جعل اللاعب الناشئ أكثر منطقية وإيجابية في تفكيره،

وبالتالي تقديم نماذج سلوكية إيجابية متوازنة رغم وجود حجم استثارة مرتفعة في كثير من الأحيان.

أما البعد الأخير للمقياس (مهارات التعامل) ، فقد انعكست مهارات الذكاء الانفعالي وخاصة بعد تنظيم (إدارة) الانفعالات على قدرة اللاعبين على التعامل مع المواقف الانفعالية من خلال الاستراتيجيات المعرفية مثل مهارات حل المشكل، والتفكير المنطقي ، ووقف الأفكار، والحديث الإيجابي مع الذات. أو من خلال استخدام إستراتيجية سلوكية مثل مهارات الاسترخاء. الأمر الذي زاد في قدرة اللاعبين على حل المشكلات بدون اندفاعية فأصبحوا أكثر قدرة على مواجهة الضغوط، والتكيف مع المواقف المختلفة، والنجاح في استبدال بعض السلوكيات السلبية والعدوانية بسلوكيات اجتماعية إيجابية. وأخيراً القدرة على مساعدة زملائهم في مواجهة المواقف الضاغطة، وحل مشكلاتهم، وتحسين حالتهم المزاجية.

وتتفق نتائج الدراسة مع نتائج الدراسات الأجنبية والعربية التي ساهمت فيها برامج الذكاء الانفعالي في تطوير متغيرات أخرى مثل زيادة التحصيل الأكاديمي (الخوالدة ، ٢٠٠٣)، زيادة مستوى التفكير الابداعي، ومفهوم الذات (الصرايرة، ٢٠٠٣)، زيادة التكيف الأكاديمي والتكيف الاجتماعي والاتجاهات الايجابية نحو المدرسة (العبد اللات، ٢٠٠٦)، تحسين في مفهوم الذات ودافعية التعلم (سعاد، ٢٠٠٦)، خفض السلوكيات العدوانية وخفض الاتجاهات السلبية نحو المدرسة (كمور، ٢٠٠٧)، تحسين مفهوم الذات والدافعية (مبيضين، ٢٠٠٧)، انخفاض العدوانية وزيادة الايجابية (**Eddy, 2000**)

كما تتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة أجايي وفوتوكم **Ajayi & Fatokum, (2007)** والتي تناولت تطبيق برنامج تدريبي لتنمية الذكاء الانفعالي على عينة من الرياضيين الهواة، وتقصي أثر هذا البرنامج على أداء اللاعبين. وخلصت نتائجها إلى فاعلية البرنامج التدريبي في تنمية الذكاء الانفعالي للاعبين، وأثره في تحسين أدائهم الرياضي.

الفصل الخامس

الاستنتاجات والتوصيات

* الاستنتاجات
* التوصيات

الاســــــتنتاجات:

في ضوء النتائج التي أظهرتها الدراسة يمكن استنتاج ما يلي:

١- البرنامج التدريبي المقترح ساهم في تنمية مهارات الذكاء الانفعالي لدى لاعبي كرة القــدم الناشئين.

٢- تنمية مهارات الذكاء الانفعالي لدى لاعبي كرة القدم الناشئين، ساهم في زيــادة قــدرتهم على تقييم المواقف الانفعالية المرتبطة بالأداء الرياضي.

٣- مهارات الذكاء الانفعالي يمكن تنميتها وتعزيزها.

التوصــــــيات:

بناءاً على نتائج الدراسة يوصي الباحث بما يلي:

١- استخدام البرنامج التدريبي المقترح في تنمية مهارات الذكاء الانفعالي لدى فئــات ناشــئي كرة القدم في الأندية ومراكز الواعدين.

٢- الاستفادة من البرنامج التدريبي المقترح في تدريب الفئات العمرية المختلفة في أندية كــرة القدم.

٣- الاستفادة من البرنامج التدريبي المقترح في ألعاب رياضية أخرى.

٤- إجراء دورات تدريبية للمدربين الرياضيين والإداريين لتنمية مهارات الذكاء الانفعالي.

٥- استخدام مقياس الذكاء الانفعالي في انتقاء الناشئين الموهوبين.

٦- استخدام مقياس تقييم المواقف الانفعالية المرتبطة بالأداء لمعرفة قدرة اللاعبين على تقيــيم المواقف الانفعالية.

٧- إجراء دراسات مماثلة على عينات من لاعبين من المستويات العالية.

المراجـــــــع

* المراجع العربية
* المراجع الأجنبية

المراجع العربية

أبو غزال، معاوية (٢٠٠٤)، **أثر برنامج تدريبي مستند إلى نظرية ماير وسالوفي في تنمية قدرات الذكاء الانفعالي لدى أطفال قرى SOS في الأردن.** أطروحة دكتوراه غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.

الخوالده، محمود (٢٠٠٣)، أثر **برنامج تدريبي مقترح لتطوير مهارات الذكاء الانفعالي في تحصيل طلبة الصف السادس الأساسي.** أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة عمان العربية، عمان، الأردن.

السيد، عبد الحليم وسليمان، شاكر والعبوة، محمد ويونس، جمعة وخليفة، عبد اللطيف وعبد الله، معتز والغباشي، سهير (١٩٩٠)**. علم النفس العام.** ط٣. مكتبة غريب، الغجالة.

الغرايبه، سالم (٢٠٠٥)، **فعالية برنامج تدريبي في تنمية مهارات الذكاء الاجتماعي والانفعالي لدى طلبة الصف العاشر الأساسي.** أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة اليرموك، اربد، الأردن.

حسين، طه عبد العظيم (٢٠٠٧)، **استراتيجيات إدارة الغضب والعدوان**، (ط١)، عمان: دار الفكر ناشرون وموزعون.

راتب، أسامة كامل (٢٠٠٤)، **تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي**، (ط٢)، القاهرة: دار الفكر العربي.

راتب، أسامة وخليفة، عبدربه (٢٠٠٥)، **النمو والدافعية في توجيه النشاط الحركي للطفل والأنشطة الرياضية المدرسية**، القاهرة: دار الفكر العربي.

عنان، محمود عبد الفتاح (١٩٩٥)، **سيكولوجية التربية البدنية والرياضية – النظرية والتطبيق والتجريب**، (ط١)، القاهرة: دار الفكر العربي.

علاوي، محمد حسن (٢٠٠٧)، **مدخل في علم النفس الرياضي**، (ط٧)، القاهرة: دار الكتاب للنشر.

علاوي، محمد حسن (١٩٩٨)، **موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين**، (ط١)، القاهرة: مركز الكتاب للنشر.

مطر، جيهان (٢٠٠٤)، **أثر برنامج تعليمي – تعلمي مستند إلى نظرية الذكاء الانفعالي على مستوى هذا الذكاء ودرجة العنف لدى الطلبة العدوانيين في الصفين الخامس والسادس.** أطروحة دكتوراه غير منشورة، الجامعة الأردنية، عمان، الأردن.

الصرايرة، أسماء (٢٠٠٣)، **أثر برنامج تدريبي مستند لنظرية جولمان للذكاء الانفعالي في مستوى التفكير الابداعي ومفهوم الذات لدى طلبة الصف السادس الأساسي.** أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة عمان العربية، عمان، الأردن.

العبد اللات (٢٠٠٨)، **برنامج لتنمية الذكاء الانفعالي في التكيف الأكاديمي والاجتماعي وفي الاتجاهات نحو المدرسة لدى الطلبة الموهوبين في الأردن.** أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة عمان العربية، عمان، الأردن.

سعيد، سعاد جبر (٢٠٠٦)، **أثر برنامج تعليمي في التربية الإسلامية مستند إلى نظرية الذكاء الانفعالي في تنمية مفهوم الذات ودافعية التعلم لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا في الأردن.** أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة عمان العربية، عمان، الأردن.

كمور، ميماس ذاكر (٢٠٠٧)، **بناء برنامج إرشادي مستند إلى نظرية جولمان في الذكاء الانفعالي وقياس أثره في خفض السلوكات العدوانية والاتجاهات السلبية نحو المدرسة لدى طلبة المرحلة الأساسية في الأردن.** أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة عمان العربية، عمان، الأردن.

مبيضين، زكية فارس (٢٠٠٧) **بناء برنامج تدريبي استناداً لمفهوم الذكاء الانفعالي وقياس فاعليته في مفهوم الذات والدافعية لدى طلبة المرحلة الأساسية في الأردن.** أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة عمان العربية، عمان، الأردن.

رزق الله، رندا (٢٠٠٤)، برنامج **تدريبي لتنمية الذكاء العاطفي لدى تلاميذ الصف السادس: دراسة تجريبية ميدانية في مدينة دمشق – سوريا.** أطروحة دكتوراه غير منشورة، دمشق، سوريا.

المراجع الأجنبية

Abraham, R. (1999), Emotional intelligence in organizations: A conceptualization. Genetic, Social, & General Psychology **Monographs**, 125, 209-224.

Ajayi, M. A., Fatokan, A. L. (2007), Effect of a Six-Week Emotional Intelligence Programme on the Sports Performance of Amateur Athletes in Oyo state of Nigeria. University of Ibadan, Ibadan, Nigeria**. The World's leading Sport Resource Center: WWW.sirc.ca**

Aspirot, Sylvie (2004), **Academic Coaches and Leadership**. Unpublished master thesis, Royal Roads University.

Bar-On, R. (1997), Bar-On Emotional Quotient Inventory: Technical manual (EQ-i). Toronto, Canada**: Multi-Health Systems.**

B.Com, Robert C. Smart (2004), **Exploring the Link Between Canadian University Athletics and Emotionally Intelligent Leadership Potential**. Unpublished master thesis, Carleton University, Ottawa, Ontario.

Boyatzis, R.E., Goleman, D., & Rhee, K.S. (2000), Clustering Competence in Emotional Intelligence. In: Bar-on & Parker (Ed.), **Handbook of Emotional Intelligence**. San Francisco: Jossey-Bass.

Brackett, M.A. & Mayer, J.D. (2003). Convergent, discriminant and incremental validity of competing measures of emotional intelligence. **Personality and Social Psychology Bulletin**, 29, 1147-1158.

Brackett, M. A., Rivers, S. E., Shiffman, S., Lerner, N., & Salovey, P. (2006), Relating Emotional Abilities to Social Functioning: A Comparison of Self-Report and Performance Measures of Emotional Intelligence. **Journal of Personality and Social Psychology**, 91(4), 780–795.

Brackett, M. A, & Salovey, P. (2006), Measuring emotional Intelligece with the Mayer- Salovery- Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT). **Piscothema**, 18, 34-41.

Calmeiro, Luis Manual Santos (2006), **The Dynamic Nature of the Emotion-Cognition Link in Trapshooting**. Unpublished doctoral dissertation, The Florida State University.

Ciarrochi, J.V., Chan, A.Y.C., Caputi, P. (2000), A Critical evaluation of the Emotional Intelligence Construct, **Personality and Individual Differences**, 28, 539-561.

Ciarrochi, J.V., Deane, F., & Anderson, S. (2002), Emotional intelligence moderates the relationship between stress and mental health. **Personality and Individual Differences**, 32, 197-209.

Conte, J. M. (2005).A review and critique of emotional intelligence measures. **Journal of Organizational Behavior**, 26, 433–440.

Crabbe, Rowena C. (2007), **Emotions in sports**. Unpublished master thesis. Faculty of the Virginia Polytechnic Institute, State University.

Downey, L., Mountstephen, J., Lioyd, J., Hansen, K., & Stough, C. (2008), Emotional intelligence and scholastic achievement in Australian adolescents. **Australian Journal of Psychology**, 60(1), 10-17.

Drury Leith (2007), **Coaches' Perceptions of Emotional and Social Intelligence**. Unpublished doctoral dissertation, University of Toronto.

Dunn Elizabeth W., Brackett Marc A., James Claire Ashton, Schneiderman Elyse, & Salovey Peter (2007), On Emotionally Intelligent Time Travel: Individual Differences in Affective Forecasting Ability. **Personality and Social Psychology Bulletin**, 33, 85.

Edwards David J. (2008), Sport Psychological Skills Training and Psychological Well-being. **South Africa Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation**, 30(1), 15-28.

Extremera, N. & Fernández-Berrocal, P. (2005), Perceived emotional intelligence and life satisfaction: predictive and incremental validity using the Trait Meta-mood Scale. **Personality and Individual Differences**, 39, 937 48.

Gerits, L., Derksen, J.J.L., Verbruggen, A.B., & Katzko, M. (2005), Emotional intelligence profiles of nurses caring for people with severe behavior problems. **Personality and Individual Differences**, 38, 33-43.

Gil-Olarte, P., Palomera, R., & Brackett, M.A. (2006), Relating emotional intelligence to social competence and academic achievement in high school students. **Psicothema**, 18, 118-123.

Goleman, D. (1995), **Emotional intelligence**. New York: Bantam.

Goleman, D. (1998), **Working with emotional intelligence**. New York: Bantam.

Graham, Thomas R. (1999), **The Contribution of Goal Characteristics and Causal Attributions to Emotional Experience in Youth Sport Participants**. Unpublished doctoral dissertation, University of Saskatchewan, Saskatoon.

Groves Kevin S., McEnrue Mary Pat, & Shen Winny (2008), Developing and measuring the emotional intelligence of leaders. **Journal of Management Development**, 27(2), 225-250.

Hanin, Y. L. (1995), Individualized zones of optimal functioning (IZOF) model: An idiographic approach to performance anxiety. In: K. Henschen&W. Straub (Ed), **Sport psychology: An analysis of athlete behavior**. (pp. 103–119). Longmeadow, MA: Movement Publications.

Hanin, Y. L. (2000), Individual zones of optimal functioning (IZOF) model: Emotion performance relationships in sport. In: Y. L. Hanin (Ed), **Emotions in sport**. (pp. 65 90). Champaign, IL: Human Kinetics.

Hanin, Yuri L. (2003), Performance Related Emotional States in Sport: A Qualitative Analysis. Forum Qualitative Sozialforschung / Forum: Qualitative Social Research, 4(1), Art. 5, **http://nbn-resolving.de/urn:nbn:de:0114-fqs030151.**

Harris, Irene Hilda (2001), **Examining the Relationship between Emotional Intelligence Competencies in NCAA Division I Athletic Directors and the Organizational Climate within Their Departments**. Unpublished doctoral dissertation, University of Northern Colorado, Greeley, Colorado.

Hemmati, T., Mills, J.F., & Kroner, D.G. (2004), The validity of the Bar- On emotional intelligence quotient in an offender population. **Personality and Individual Differences**, 37, 695-706.

Jowdy Elizabeth j. (2006), **An Empirical Investigation Into the Impact of An Experience-Based Learning Course on Students' Emotional Competency**. Unpublished doctoral dissertation, University of Massachusetts Amherst.

Lopes, P.N., Grewal, D., Kadis, J., Gall, M., & Salovey, P. (2006), Evidence that emotional intelligence is related to job performance and affect and attitudes at work. **Psicothema**, 18, 132-138.

Lopes, P.N., Salovey, P., & Straus, R. (2003), Emotional intelligence, personality and the perceived quality of social relationships. **Personality and Individual Differences**, 35, 641-658.

Mayer, J.D. (2001), **Afield guide to emotional intelligence**: In J. Ciarrochi, J. Forgas,&J.D.Mayer (Eds.), Emotional intelligence in everyday life: A scientific inquiry (pp. 3–24). Philadelphia: Psychology Press.

Mayer, J. D., Caruso, D. R., & Salovey, P. (1999), Emotional intelligence meets traditional standards for an intelligence. **Intelligence**, 27, 267–298.

Mayer, J. D., DiPaolo, M., & Salovey, P. (1990). Perceiving the affective content in ambiguous visual stimuli: A component of Emotional Intelligence**. Journal of Personality Assessment**, 50, 772-781.

Mayer, J.D.,& Salovey, P. (1997), What is emotional intelligence? In: P. Salovey & D. Sluyter (Ed.), **Emotional development and emotional intelligence: Implications for educators**. (pp. 3–31). New York: Basic Books.

Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2000), Models of emotional intelligence. In R. J. Sternberg (Ed.), **The handbook of intelligence**. (pp. 396–420). New York: Cambridge University Press.

Mayer J. D., Salovey P., & Caruso, D. R. (2002), **Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test (MSCEIT): User's manual**. Toronto: Multi-Health Systems.

McNally Ivan M. (2002), Contrasting Concepts of Competitive State-Anxiety in Sport: Multidimensional Anxiety and Catastrophe Theories. **Athletic Insight. The Online Journal of Sport Psychology**. Volume (4), 2.

Meyer B. B., & Fletcher T. B.(2007), Emotional Intelligence: A Theoretical Overview and Implications for Research and Professional Practice in Sport Psychology. **Journal of Applied Sport Psychology**, 19, 1 – 15.

Miller, L. M. (2003), **Qualitative investigation of intercollegiate coaches' perceptions of altruistic leadership**. Unpublished doctoral dissertation, The Ohio State University.

Morgan, W. P. (1980). Test of champions. **Psychology Today**, July, 92-108.

Narimani, M. & Basharpoor, S. (2009), Comparison of Attachment Styles and Emotional Intelligence Between Athlete Women (Collective and Individual Sports) and Non-Athlete Women. **Research Journal of Biological Science**, 4 (2), 216-221.

O'Halloran, Ann-Merie. (1994), **Exploring the effect of thoughts and thought processes on exercise-induced feeling states**. Unpublished Doctoral dissertation, Concordia University, Montreal, Quebec, Canada.

Parker, J.D.A., Summerfeldt, L.J., Hogan, M.J., & Majeski, S.A. (2004), Emotional intelligence and academic success: examining the transition from high school to university. **Personality and Individual Differences**, 36, 163-172.

Petrides, K. V. & Furnham, A. (2001), Trait emotional intelligence: Psychometric investigation with reference to established trait taxonomies. **European Journal of Personality**, 15, 425- 448.

Petrides, K.V., Furnham, A.& Frederickson, N. (2004), Emotional Intelligence: argue for a trait approach to the misunderstood construct. **The Psychologist**,17, 10.

Petrides, K.V., Frederickson, N., & Furnham, A. (2004), The role of trait emotional intelligence in academic performance and deviant behavior at school. **Personality and Individual Differences**, 36, 277-293.

Salovey, P., Mayer, J.D. (1990), Emotional Intelligence. **Imagination, Cognition and Personality**, 9(3), 185-211

Salovey, P., Mayer, J. D., Goldman, S., Turvey, C., & Palfai, T. (1995), Emotional attension, clarity, and repair: Exploring emotional intelligece using the Trait Meta-Mood Scale. In J. W. Pennebaker (Ed.), **Emotion, disclosure, and health**. (pp. 125-154) Washington, DC: American Psychological Assocation.

Schutte, N.S., Malouff, J.M., Bobik, C., Coston, T.D., Greeson, C., Jedlicka, C., Rhodes, E., & Wendoorf, G. (2001), Emotional Intellingence and Interpersonal Relations. **The Journal of Social Psychology**, 141 (4), 523-536.

Schutte, N. S., Malouff, J. M., Hall, L. E., Haggerty, D. J., Cooper, J. T., Golden, C. J., & Dornheim, L. (1998), Development and validation of a measure of emotional intelligence. **Personality and Individual Differences**, 25, 167–177.

Schutte,N. S., Malouff, J. M, Simunek, M.,McKenley, J.,&Hollander, S. (2002),Characteristic emotional intelligence and emotional well-being. **Cognition and Emotion**, 16, 769–785.

Schwartz, Mark S. (2005), **High Caliber and Emotional Awareness: An Examination of NCAA Division I College Athletes**. Unpublished doctoral dissertation, University of Detroit Mercy, Detroit, Michigan.

Slaski, M., & Cartwright, S. (2002), Health and emotional intelligence: An exploratory study of retail managers. **Stress and Health**, 18, 63–68.

Tonsing, Tiffanye Vargas (2004), **An Examination of Pre-game Speechs and Their Effectiveness in Increasing Athletes' Levels of Self-Efficacy and Emotion**. Unpublished doctoral dissertation, Michigan State University

Trinidad, D.R. & Johnson, C.A. (2002), The association between emotional intelligence and early adolescent tobacco and alcohol use. **Personality and Individual Differe**nces, 32, 95-105.

Van Rooy, D. L., & Viswesvaran, C. (2004), Emotional intelligence: A meta-analytic investigation of predictive validity and nomological net. **Journal of Vocational Behavior**, 65, 71–95.

VanSickle, Jennifer Louise (2004), **The Relationship Between Emotional Intelligence and Coaching Effectiveness in Division I Head Softball Coaches**. Unpublished doctoral dissertation, University of Kentucky.

Weinberg, Robert S. & Gould, Daniel (2007), **Foundations of Sport and Exercise Psychology**. 4th ed. Human Kinetics.

Wong, C. and Law, K. (2002), "The effects of leader and follower emotional intelligence on performance and attitude", **The Leadership Quarterly**, Vol. 13, 243-274.

Zizzi, S. J.,&Deaner,H. R.,&Hirschhorn,D. K. (2003), The relationship between emotional intelligence and performance among college baseball players. **Journal of Applied Sport Psychology**, 15, 262–269.

المـــــــــلاحق

ملحق (١)

مراسلات عبر البريد الالكتروني

Re: Emotional Intelligence

Thursday, 8 May, 2008 16:05
From:
"Marc Brackett" <marc.brackett@yale.edu>
View contact details
To:
"abd alrafati" <rafati74@yahoo.com>
Hi,
The students in your study are probably too young for the SREIS. Not sure what other measure you could use, however.
Best of luck with your thesis! Marc

abd alrafati wrote:
>
> *Dear Dr Brackett,*
>
> *I am a candidate doctoral student in the University of Jordan (Jordan) Ph.D programme in faculty of physical education and I hope to do Ph.D thesis in Emotional Intelligence In sport domain ,(The effect of proposed training program on developing Emotional Intelligence and Relationship with Ability of Evaluating Emotional Situations Related with Performance Among Adolescence Footballers) I have read many of your research and knew you take care in this subject , I wish to use your * *Self*-/*Rated Emotional Intelligence Scale (SREIS)(Brackett et al. 2006) in my thesis as self-repots inventery , and my sample eage will be between (11-13) years. please answer me if:*/
>
> /**/
> /* can I use this test in my thesis ?*/
>
> /*Is it sutable for this age ??* /
>
> /*what do you advane me ??*/
>
>
> *thank you*
>
>
> *Rafati A. *

Re: Emotional Intelligence

Monday, 12 May, 2008 23:53

From:
"Marc Brackett" <marc.brackett@yale.edu>
View contact details
To:
"abd alrafati" <rafati74@yahoo.com>

If you would like to.. yes.
Marc

abd alrafati wrote:
> Dear Dr Marc
> I want asking you another question,
> Can I make some modifications on some items in your SREIS to be sutable to this stage (11-13) years. and do you have any notice about this.
> /*my program depend on(Mayer & Salovey 1997)
> */

الملحق (٢)

أسماء المحكمين وأماكن عملهم

الرقم	اسم المحكم	مكان العمل
١	الأستاذ الدكتور بسام مسمار	الجامعة الأردنية – كلية التربية الرياضية.
٢	الأستاذ الدكتور عربي حمودة المغربي	الجامعة الأردنية – كلية التربية الرياضية.
٣	الدكتورة رغدة شريم	الجامعة الأردنية – كلية العلوم التربوية.
٤	الدكتورة جيهان مطر	الجامعة الأردنية – كلية العلوم التربوية.
٥	الدكتور معاوية أبو غزال	جامعة اليرموك – كلية العلوم التربوية.
٦	الدكتور صادق الحايك	الجامعة الأردنية – كلية التربية الرياضية.
٧	الدكتور مازن حتاملة	جامعة اليرموك – كلية التربية الرياضية.
٨	الدكتور أحمد الهياجنة	جامعة اليرموك – كلية التربية الرياضية.

الملحق (٣)

مقياس الذكاء الانفعالي (SREIS) المعدّل

أخي الطالب:-

المجموعة التالية من الفقرات تخص نظرتك للانفعالات.

- صف نفسك كما أنت الآن بشكل عام، وليس كما تتمنى أن تكون في المستقبل.
- صف نفسك بأمانة.
- سوف تتعامل في علاقتك مع الآخرين مع نفس جنسك وعمرك تقريباً.
- اقرأ كل عبارة بعناية وضع علامة (/) في المكان المخصص بناءاً على مدى انطباق العبارة على حالتك من حيث الدقة أو عدمها من بين الخيارات المطروحة حسب المعيار.

وشكراً لحسن تعاونكم

الباحث: عبد الرحمن الرفاتي

رقم الفقرة	الفقرة	تنطبق عليّ بدرجة كبيرة جداً	تنطبق عليّ بدرجة كبيرة	تنطبق عليّ بدرجة متوسطة	تنطبق عليّ بدرجة قليلة	لا تنطبق عليّ
١	أستطيع التعرف على انفعالات الآخرين من تعابير وجوههم.					
٢	أفكّر جيداً، ولا أستعين بمشاعري لاتخاذ القرار.					
٣	أستطيع وصف مشاعري بالعديد من الكلمات.					
٤	أجد صعوبة بالتعامل مع مشاعر الغضب.					
٥	عندما يكون شخص في مزاج سيئ، استطيع تهدئته وتحسين شعوره بسرعة.					
٦	أدرك الرسائل غير اللفظية التي يعبّر عنها الآخرين.					
٧	تتأثر عملية اتخاذ القرار بمشاعري.					
٨	أستطيع كتابة كلمات عديدة تعطي نفس المعنى لانفعال ما (مثل السعادة).					
٩	أستطيع السيطرة على المواقف الضاغطة دون أن أبدو شديد العصبية.					
١٠	أعرف الأساليب التي تحسّن من مزاج الآخرين.					
١١	أستطيع أن أكتشف أكاذيب الآخرين بالنظر إلى تعابير وجوههم.					
١٢	أفكّر جيداً، ولا أعتمد على مشاعري لاتخاذ القرار.					

١٣	أستطيع وصف تطوّر معظم الانفعالات من مشاعر بسيطة إلى معقدة (مثل: تطور الانزعاج إلى عدوان).					
١٤	أنا قادر على السيطرة على معظم المشاكل المزعجة.					
١٥	لست جيداً في مساعدة الآخرين للشعور بشكل أفضل عند شعورهم بالإحباط أو الغضب .					
١٦	أجد صعوبة في فهم ما يشعر به الآخرون.					
١٧	الكلمات التي أعبّر بها عن مشاعري أفضل من معظم الكلمات التي يعبّر بها الآخرون عن مشاعرهم.					
١٨	أعرف كيف أحتفظ بهدوئي في المواقف الصعبة أو الضاغطة.					
١٩	يلجأ إليّ الآخرون عندما يحتاجون للمساعدة في المواقف الصعبة.					

<u>أبعاد المقياس:</u>

- بعد إدراك الانفعالات : (١ ، ٦ ، ١١ ، ١٦).
- بعد استخدام الانفعالات : (٢ ، ٧ ، ١٢).
- بعد فهم الانفعالات : (٣ ، ٨ ، ١٣ ، ١٧).
- بعد تنظيم (إدارة) الانفعالات : (٤ ، ٥ ، ٩ ، ١٠، ١٤ ، ١٥ ، ١٨ ، ١٩).

* * الفقرات : (٢ ، ٤ ، ١٥ ، ١٦) معكوسة

الملحق (٤)

مقياس تقييم المواقف الانفعالية المرتبطة بالأداء لدى الناشئين في رياضة كرة القدم

- فيما يلي بعض العبارات التي توضح سلوكك أو شعورك قبل أو أثناء المنافسة الرياضية.
- اقرأ كل عبارة بعناية وضع علامة (/) في المكان المخصص بناءاً على مدى انطباق العبارة على حالتك من بين الخيارات المطروحة حسب المعيار.
- ليس هناك إجابات صحيحة وأخرى خاطئة، ولكن المهم هو صدق إجابتك مع نفسك.
- لا تستغرق وقتاً طويلاً في التفكير في كل فقرة.
- ضع علامة واحدة أمام كل عبارة ولا تترك أي عبارة بدون إجابة.

وشكراً لحسن تعاونكم

الباحث: عبد الرحمن الرفاتي

رقم الفقرة	الفقرة	تنطبق عليّ بدرجة كبيرة جداً	تنطبق عليّ بدرجة كبيرة	تنطبق عليّ بدرجة متوسطة	تنطبق عليّ بدرجة قليلة	لا تنطبق عليّ
١	عند اللعب أمام جمهور كبير أحمّله مسؤولية شعوري بالخوف.					
٢	أشعر بالحاجة المتكررة للتبول قبل الاشتراك في مباراة هامة.					
٣	أستخدم الخشونة مع اللاعب المنافس الذي يتعمّد إيذائي.					
٤	لا أعرف كيف أبدو مسترخياً بصورة إيجابية قبل المنافسات الهامة.					
٥	عندما يقوم منافسي باللعب ضدي بخشونة أحمّله مسؤولية شعوري بالغضب.					
٦	يخفق قلبي بقوة عند مواجهة جمهور كبير.					
٧	يهبط مستوى أدائي بشكل واضح عند مواجهة منافس قوي.					
٨	لا يمكنني وقف الأفكار السلبية (مثل: توقع خسارة المباراة، أو توقع تقديم مستوى رديء..) التي تراودني عند اللعب في المباراة.					
٩	عند انتقاد المدرب لي أحمّله مسؤولية شعوري بالقلق.					
١٠	أشعر أنّ عضلاتي مشدودة عند مواجهة منافس قوي.					
١١	تزداد أخطائي عندما تكون نتيجة فريقي متأخرة.					

١٢	ليس لدي معرفة بخطوات حل المشكلات التي تواجهني أثناء الأداء .					
١٣	عندما أرى الملعب ممتلئ بالجمهور أدرك كم هو سيء إذا أخطأت أمام هذا الجمهور.					
١٤	أشعر بالعصبية الشديدة عندما تكون نتيجة فريقي متأخرة والمباراة على وشك الانتهاء.					
١٥	أحتج على قرارات الحكم عندما أشعر بأنه خاطئ.					
١٦	لا أستطيع التركيز في نقاط محددة عندما أشعر أني مضطرب أو مشتت الانتباه أثناء الأداء.					
١٧	عندما تكون المنافسة قوية أدرك أنّ أي خطأ قد يسبب الخسارة.					
١٨	كثيراً ما أشعر أني مشتت الانتباه عند الاشتراك في مباراة هامة.					
١٩	يكون أدائي في التدريب أفضل بكثير من أدائي في المباراة.					
٢٠	ليس لدي القدرة على التخطيط بشكل جيد فيما يتعلق بالمنافسة.					
٢١	عندما تكون نتيجة فريقي متأخرة يتبادر إلى ذهني مشاهد الخسارة.					
٢٢	أفقد قدرتي على التركيز عندما أحصل على بطاقة صفراء ظالمة من قبل الحكم.					
٢٣	أقوم بتوجيه اللوم إلى زميلي في الفريق عندما يضيع فرصة ثمينة.					
٢٤	لا أستطيع استبدال الأفكار السلبية التي تدور في ذهني أثناء المنافسة بأخرى إيجابية.					

أبعاد المقياس:

- إدراك المتطلب البيئي : (١ ، ٥ ، ٩ ، ١٣ ، ١٧ ، ٢١)
- الاستجابة الجسمية والنفسية : (٢ ، ٦ ، ١٠ ، ١٤ ، ١٨ ، ٢٢)
- السلوك (النتيجة) : (٣ ، ٧ ، ١١ ، ١٥ ، ١٩ ، ٢٣)
- مهارات التعامل : (٤ ، ٨ ، ١٢ ، ١٦ ، ٢٠ ، ٢٤)

* جميع فقرات المقياس معكوسة.

الملحق (٥)

البرنامج التدريبي لتنمية مهارات الذكاء الانفعالي

البرنامج التدريبي لتنمية مهارات الذكاء الانفعالي

هو برنامج تدريبي مقترح لتنمية مهارات الذكاء الانفعالي في المجال الرياضي مستنداً إلى نموذج القدرات للذكاء الانفعالي لماير وسالوفي (**Mayer & Salovey,1997**)، تم بناءه خصيصاً لتحقيق أهداف الدراسة الحالية والتي تتمثل في معرفة أثر هذا البرنامج في تنمية مهارات الذكاء الانفعالي لدى ناشئي كرة القدم (١٢–١٣) سنة ، ومعرفة أثره في زيادة قدرة اللاعبين على تقييم المواقف الانفعالية المرتبطة بالأداء.

الإطار النظري للبرنامج التدريبي:

استند الباحث في بناءه للبرنامج التدريبي إلى نموذج القدرات للذكاء الانفعالي لماير وسالوفي (**Mayer & Salovey,1997**) والذي ينظر إلى الذكاء الانفعالي كمجموعة من القدرات العقلية تتمثل في أربع قدرات رئيسية يتفرع من كل منها أربعة قدرات فرعية كما يلي:

٥. **القدرة على إدراك وتقييم الانفعالات والتعبير عنها:** وتتكون من القدرات الفرعية التالية: التعرف على الانفعالات الذاتية ، والتعرف على انفعالات الآخرين، والتعبير عن الانفعالات، والتمييز بين التعابير الانفعالية الصادقة وغير الصادقة.

٦. **القدرة على استخدام الانفعالات لتسهيل التفكير:** وتتكون من القدرات الفرعية التالية: توجيه الانتباه إلى المعلومات الهامة، وإنتاج أو توليد الانفعالات، والتأرجح الانفعالي يساعد على إصدار الأحكام وتنشيط ذاكرة المشاعر، وتقلب الحالات الانفعالية يشجع على حل المشكلات.

٧. **القدرة على فهم وتحليل الانفعالات؛ توظيف المعرفة الانفعالية:** وتتكون من القدرات الفرعية التالية: تصنيف الانفعالات، وربط الانفعالات بمسبباتها، وإدراك الانفعالات المركبة، وإدراك تتابع الانفعالات وتسلسلها.

٨. **التنظيم التأملي للانفعالات لترقية النمو الانفعالي والمعرفي (إدارة الانفعالات):** وتتكون من القدرات الفرعية التالية: الانفتاح على المشاعر وتقبلها، وتحديد الانفعالات التي يمكن الاندماج فيها وتلك التي يجب تجنبها، والتأملات الواعية للانفعالات، وتنظيم الانفعالات.

توجه البرنامج التدريبي:

يقوم هذا البرنامج على التوجه المعرفي- السلوكي **Cognitive – Behavioral Orientation** حيث يجمع هذا التوجه بين الاهتمام بجانبين الأول: دور العمليات العقلية (المعرفية) مثل التركيز على إشراك الإدراكات الحسية والانتباه والتصور والتذكر والتفكير، والثاني: الاهتمام بالعوامل البيئية (الموقفية) التي تسهم في التأثير على سلوك الفرد، أي بمعنى آخر أن السلوك يتحدد من خلال كيفية إدراك أو تفسير الفرد للبيئة أو الموقف.

أهداف البرنامج التدريبي:

يهدف البرنامج التدريبي إلى تحقيق ما يلي:

١- تنمية القدرة على إدراك وتقييم الانفعال والتعبير عنه، وتنبثق عنه الأهداف الفرعية التالية:

- تنمية القدرة على التعرف على الانفعالات الذاتية من خلال الحالة الجسمية والمشاعر والأفكار.
- تنمية القدرة على التعرف على انفعالات الآخرين من خلال (اللغة، الصوت، المظهر، السلوك) وكذلك التعرف على الانفعالات التي تعكسها الأعمال الفنية.
- تنمية القدرة على التعبير عن الانفعالات بدقة، والتعبير عن الحاجات ذات العلاقة بهذه المشاعر.
- تنمية القدرة على التمييز بين المشاعر الدقيقة وغير الدقيقة أو الصادقة وغير الصادقة.

٢- تنمية الوظائف الانفعالية التي تسهل عملية التفكير، وتنبثق عنه الأهداف الفرعية التالية:

- إكساب اللاعبين وظيفة توجيه الانتباه إلى المعلومات الهامة من خلال الاستعانة بالمشاعر الانفعالية.
- إكساب اللاعبين وظيفة إنتاج أو توليد الانفعالات على درجة من الوضوح والكفاية بشكل يساعد على إصدار الأحكام وتنشيط ذاكرة المشاعر.
- إكساب اللاعبين وظيفة تعدد وجهات النظر من خلال التأرجح الانفعالي (تغير الحالة المزاجية).
- إكساب اللاعبين وظيفة انتقاء الحالة المزاجية المناسبة (السعادة) التي تساعد في حل المشكلات.

٣- تنمية القدرة على فهم وتحليل الانفعالات، وتنبثق عنه الأهداف الفرعية التالية:

- تنمية القدرة على تصنيف الانفعالات وإدراك العلاقة بين هذه التصنيفات.
- تنمية القدرة على تفسير المعاني التي تعبر عنها الانفعالات.
- تنمية القدرة على فهم الانفعالات المركبة.
- تنمية القدرة على إدراك تتابع الانفعالات وتسلسلها.

٤– تنمية القدرة على التنظيم التأملي للانفعالات وتنبثق عنه الأهداف الفرعية التالية:

- تنمية القدرة على استمرارية الانفتاح على المشاعر السارة منها وغير السارة .
- تنمية القدرة على تحديد الانفعالات التي يمكن الاندماج فيها من تلك التي يمكن تجنبها.
- تنمية القدرة على التأمل الواعي للانفعالات في علاقتها بالفرد وبالآخرين.
- تنمية القدرة على إدارة الانفعالات عند الفرد ولدى الآخرين، بتعزيز الانفعالات السارة وتهدئة الانفعالات غير السارة.

مكونات البرنامج التدريبي:

تكون البرنامج التدريبي من (٢٧) وحدة تدريبية، توزعت على القدرات الرئيسية والفرعية لنموذج القدرات للذكاء الانفعالي المذكور سالفاً،بواقع ثلاثة وحدات أسبوعيا وعلى مدار (٩) أسابيع، واستغرق تطبيق كل وحدة (٤٥) دقيقة على النحو التالي: خمسة دقائق تمهيدية لمراجعة المهمة البيتية المقررة في الوحدة السابقة، و(٣٥) دقيقة للتدريب على المهمات المعطاة للمتدربين بمعدّل أربعة مهمات للجلسة الواحدة، وخمسة دقائق لتكليفهم بالمهمة البيتية، والجدول (١٠) يبين توزيع وحدات البرنامج التدريبي للذكاء الانفعالي على القدرات الرئيسية والفرعية لنموذج القدرات:

توزيع وحدات البرنامج التدريبي للذكاء الانفعالي على القدرات الرئيسية والفرعية لنموذج القدرات

القدرات الرئيسية		القدرات الفرعية	عدد الوحدات التدريبية
إدراك وتقييم الانفعالات والتعبير عنها.	هـ-	القدرة على التعرف على الانفعالات الذاتية من خلال الحالة الجسمية والمشاعر والأفكار.	٢
	و-	القدرة على التعرف على انفعالات الآخرين من خلال اللغة، الصوت، المظهر، والسلوك، وكذلك الانفعالات المتضمنة في الأعمال الفنية	٢
(٧) وحدات تدريبية	ز-	القدرة على التعبير عن الانفعالات بدقة، والتعبير عن الحاجات المترتبة عن هذه المشاعر.	٢
	ح-	القدرة على التمييز بين المشاعر الدقيقة وغير الدقيقة أو الصادقة وغير الصادقة.	١
استخدام الانفعالات لتسهيل التفكير.	هـ-	الانفعالات تعطي الأولوية للتفكير بتوجيه الانتباه إلى المعلومات الهامة.	١
	و-	توفير الانفعالات بشكل كافي وواضح ، وتوليدها بشكل يساعد على إصدار الأحكام والاهتمام بذاكرة المشاعر.	٢
(٥) وحدات تدريبية	ز-	التأرجح المزاجي الانفعالي يغير وجهة نظر الشخص من التفاؤل إلى التشاؤم، و يشجع على تناول وجهات النظر المتعددة.	١
	ح-	طبيعة الحالات الانفعالية تشجع على المقاربة الدقيقة لحل المشكلات، مثل السعادة.	١
فهم وتحليل الانفعالات.	هـ-	القدرة على تصنيف الانفعالات وإدراك العلاقة بين هذه التصنيفات.	١
(٥) وحدات تدريبية	و-	القدرة على تفسير المعاني التي تعبر عنها الانفعالات.	١
	ز-	القدرة على فهم الانفعالات المركبة.	٢
	ح-	القدرة على إدراك تتابع الانفعالات وتسلسلها.	١
التنظيم التأملي للانفعالات	هـ-	القدرة على الانفتاح على المشاعر السارة وغير السارة.	١
(إدارة الانفعالات)	و-	القدرة على تحديد الانفعالات التي يمكن الاندماج فيها من تلك التي يمكن تجنبها اعتماداً على فائدتها.	١
(١٠) وحدات تدريبية	ز-	القدرة على التأمل الواعي للانفعالات في علاقتها بالفرد والآخرين – مثل القدرة على تقييم الانفعالات من حيث مدى وضوحها نموذجيتها، قبولها، تأثيرها.	٢
	ح-	القدرة على إدارة الانفعالات عند الفرد أو لدى الآخرين بتهدئة الانفعالات السلبية وتعزيز الانفعالات السارة منها دونما مبالغة أو تبسيط، لما تحمله من معاني.	٦
		المجموع	٢٧

الاستراتيجيات المتبعة في تطبيق البرنامج التدريبي:

استخدم الباحث عددا من الاستراتيجيات في تطبيقه للبرنامج التدريبي لتحقيق أهدافه وهي: لعب الدور ، العمل في مجموعات ، العصف الذهني ، التغذية الراجعة ، الحوار والمناقشة، التركيز ، التخيل ، التأمل الذاتي ، القصة ، الحديث الإيجابي للذات، وقف الأفكار، الاسترخاء ، إعادة التقييم المعرفي، حل المشكلة.

الأدوات المستخدمة:

استخدم الباحث عدداً من الأدوات وهي:
صور شخصية، رسومات، حاسوب، جهاز عرض البيانات **Data Show**، أقلام، أوراق رسم، مقطوعات غنائية، قصص، سبورة، طباشير، سجل الواجبات البيتية.

أنشطة مرافقة للبرنامج التدريبي:

- **التخطيط الذاتي Self Planning** : يتم الطلب من المتدربين وخلال فترات محددة من البرنامج العمل على وضع خطط فردية قصيرة يتم خلالها تحديد هدف من الأهداف الفرعية للذكاء الانفعالي، ومن ثم تحديد الأعمال التي سوف يقومون بها لتحقيق أهدافهم ، وتحديد مصدر أو أكثر من مصادر الدعم المساعدة الأسرة ،الأصدقاء ،المعلم. وتحديد الزمن اللازم للقيام بالأعمال ، ومن ثم تحديد المكافأة التي سوف يحصل عليها من ذاته أو من الآخرين، وتحديد آلية تقويم سير العمل، والعوائق التي واجهتك أثناء تطبيق الخطة. وهذا تحت إشراف المدرب.
- **التدريب Coaching** : من بداية البرنامج يتم تسمية أزواج من المتدربين يعمل كل واحد منهما كمساعد لزميله ومقدماً للتغذية الراجعة عند الحاجة وخصوصاً فيما يتعلق بالواجبات البيتية، ويتعاونون في تنفيذ الخطة القصيرة. والتطبيق العملي خارج وحدات البرنامج، بالإضافة إلى التغذية الراجعة وذلك تحت إشراف المدرب.
- **مقابلة المتدربين بشكل فردي One-on-one meeting with instructor**: مقابلة كل متدرب على حدة في نهاية كل بعد من أبعاد البرنامج للوقوف على أية مشاكل تعترض المتدرب

والإجابة عن أية تساؤلات تطرح، وتقديم التغذية الراجعة للمتدربين حول سيرهم في البرنامج. إضافة إلى مراجعة سجل الوجبات البيتية الذي ينفذه المتدربون.

- **أنشطة تطبيقيـــة Practical Activities** : تحديد أنشطة تطبيقية (تدريبات ومنافسات فعلية) في لعبة كرة القدم على مدار البرنامج، مما يسهم في خلق بيئة حقيقية تطبيقية للمواقف الانفعاليـــة. وفي نهاية هذه الأنشطة يتم تدوين الملاحظات الهامة في المواقف الانفعالية المختلفة ومناقشتها وبيان الإيجابي والسلبي فيها.

تقويم البرنامج التدريبي:

للتأكد من سلامة تطبيق البرنامج فقد تم القيام بالإجراءات التالية:

ث–توجيه الأسئلة للمتدربين أثناء التطبيق وبعده للتأكد من فهم المتـــدربين للمهمـــات ومـــدى جاذبية أدوات الدراسة، واستمتاعهم في العمل التعاوني.

ج– تسجيل ملاحظات نوعية بعد الانتهاء من تطبيق كل وحدة من وحـــدات البرنـــامج تتعلـــق بردود فعل اللاعبين على المهمات، ومدى تفاعلهم في المجموعات التعاونية.

ح– تطبيق الاختبار البعدي على المجموعتين الضابطة والتجريبية.

اللقاء التمهيدي

يعد اللقاء الأول لقاءً تمهيدياً، يسهم في بناء علاقة جيدة ما بين المدرب و المتدربين وتعريف المتدربين بمفهوم الذكاء الانفعالي، وكذلك تعريفهم بأهداف البرنامج وفوائده.

أهداف اللقاء التمهيدي:

- تحقيق درجة من الألفة بين المدرب والمتدربين.
- إعطاء فرصة للتعارف بين المتدربين والباحث.
- تحديد الهدف العام من البرنامج ومكوناته (توزع ورقة مكتوبة على المتدربين).
- إعطاء فكرة بسيطة عن مكونات الذكاء الانفعالي.
- الاتفاق على مكان ومواعيد اللقاءات وضرورة الالتزام بها.

إجراءات اللقاء التمهيدي:

- يقوم المدرب بتقديم نفسه للمتدربين ومن ثم الطلب من كل متدرب تقديم نفسه أمام المتدربين الآخرين.
- يقوم المدرب بتقديم فكرة عن البرنامج، من حيث مكوناته والهدف منه، حيث يقول المدرب للمتدربين بأن البرنامج يتكون من ٢٧ جلسة، كل جلسة تتضمن تدريبات ومناقشات وألعاب، وواجبات منزلية، والهدف من هذه الجلسات تنمية قدرات الذكاء الانفعالي لديهم.
- يقوم المدرب بتقديم تعريف بسيط لمفهوم الذكاء الانفعالي، حيث يقول المدرب للمتدربين بأن الذكاء الانفعالي هو قدرة الفرد على معرفة انفعالاته وانفعالات الآخرين، والتعبير عنها، ومعرفة أسبابها، والتحكم بها.
- يقوم المدرب بإعطاء فكرة مختصرة عن فوائد التدريب على الذكاء الانفعالي، حيث يزيد هذا التدريب من قدرة الفرد على فهم نفسه أكثر، ويزيد من قدرته على التكيف مع ضغوطات الحياة، ويزيد من فعالية الفرد في مواجهة المشكلات التي تواجهه، ويزيد من كفاءته في المواقف الاجتماعية. إضافة إلى قدرة اللاعب على التكيف مع ضغوطات المنافسة الرياضية، والصعوبات الممكن أن تواجهه أثنائها ورفع كفاءته للتعامل معها.
- الإجابة عن كافة أسئلة المتدربين.

اللقاء رقم (١)
البعد الرئيسي : إدراك وتقييم الانفعالات والتعبير عنها.
البعد الفرعي : القدرة على التعرف على الانفعالات الذاتية من خلال الحالة الجسمية والمشاعر والأفكار (١)
الأهداف الخاصة :

١. التعرف إلى مفهوم الانفعال.
٢. أن يعي الأعراض الفسيولوجية للانفعال.
٣. أن يعي الأعراض النفسية للانفعالات.

الإستراتيجية:
١- لعب الدور. ٢- التأمل الذاتي. ٣- العمل التعاوني.

الأدوات : لا شيء.

المدرب	المتدرب
المهمة الأولى: **كيف أبدو عندما أكون....** • **كيف أبدو عندما أكون غاضباً؟ (صف شعورك في هذه اللحظة؟ صف ما يدور في ذهنك في هذه اللحظة؟ كيف كانت مشاعرك وأفكارك قبل هذا الغضب ؟** **- أعد العملية السابقة مع كل من الخوف،الحزن، السعادة.** **** ماذا تعني لك كلمة انفعال ؟؟ هل يمكنك تقديم تعريف بسيط لها؟**	- تتشاور المجموعة بداية حول أسئلة المهمة ثم يتطوع مقررها للإجابة عن تساؤلات المهمة.
• **قم بتمثيل واحد من الانفعالات السابقة:** - راقب ما تلاحظه في زميلك الذي يمثل الدور وقدّم له تغذية راجعة.	- يتطوع بعض المتدربين للعب الدور الانفعالي. ويتلقى تغذية راجعة من زملائه.
- هل تستطيع ذكر انفعالات أخرى تتعرض لها. وهل تستطيع تمثيلها.	- يعدد المتدربين انفعالات أخرى يتعرضون لها. - يتبرع بعض المتدربين في كتابة الانفعالات على السبورة.
- هل يمكن فرز الانفعالات الموجودة على السبورة على انفعالات سارة وأخرى غير سارة ؟	- يتطوع بعض المتدربين لفرز الانفعالات الى انفعالات سارة وغير سارة.
- **أذكر أكبر عدد ممكن من الانفعالات التي يمكن ملاحظتها أثناء ممارستك كرة القدم .** *يضيف المدرب ما يراه مناسباً من الانفعالات.*	- يعدد المتدربين الانفعالات التي يمكن ملاحظتها بسهولة أثناء ممارسة كرة القدم. (15 دقيقة)
المهمة الثانية: • ***تذكر موقفاً خبرته شعرت فيه بانفعال ما.*** - ماذا كانت أعراض هذا الانفعال. - هل ظهر تغيرات على جسمك ؟ - هل ظهر تغيرات على الأفكار التي تدور في ذهنك.	- يتطوع بعض المتدربين للإجابة عن تساؤلات المهمة ذاكرين بعضاً من الأعراض الجسمية للانفعال التي يشعرون بها. وكذلك الأعراض النفسية.

• توزع بطاقة على المتدربين تضم قائمة بالعديد من الأعراض الجسمية والنفسية والسلوكية التي يمكن أن تظهر على الفرد أثناء الانفعال.	- تتشاور كل مجموعة وتتحاور حول هذه الأعراض استعداداً للمهمة. (١٥ دقيقة)
المهمة الثالثة: • استعن في البطاقة السابقة، ثم مثّل دور من يشعر بواحد من الانفعالات التالية (الغضب، الخوف، الحزن، القلق، الدهشة) مع التغيير في شدة الانفعال (غضب خفيف، متوسط، شديد).	- يتطوع بعض المتدربين للعب الدور الانفعالي وفي لعب دور شدة الانفعال الذي يتناسب مع ذكر الأعراض الجسمية والمعرفية للانفعالات التي يمثلها. (١٠ دقائق)
المهمة الرابعة: (بيتية) • يمر بك يومياً العديد من المواقف الانفعالية (في البيت ، المدرسة ، الشارع...) قم بتدوين بعضاً من هذه المواقف. • **راقب نفسك في الأيام القادمة، وسجل ملاحظاتك حول بعض المواقف الانفعالية التي تعيشها أثناء ممارستك كرة القدم.**	* يتم تنفيذ المهمة البيتية على ورقة ثم تحفظ في ملف خاص لكل متدرب. (٥ دقائق)

بطاقة الأعراض الجسمية والنفسية والسلوكية التي يمكن أن تظهر على الفرد أثناء الانفعال

التغيرات الجسمية (الفسيولوجية)	التغيرات النفسية	التغيرات السلوكية
• زيادة نبضات القلب. • زيادة ضغط الدم. • زيادة إفراز العرق. • زيادة نشاط الموجات المخية. • زيادة معدل التنفس. • نقص انسياب الدم في الجلد. • زيادة التوتر العضلي • زيادة استهلاك الأكسجين. • زيادة سكر الدم. • جفاف الحلق. • تكرار التبول. • زيادة إفراز الأدرينالين.	• الانزعاج (الهم). • الشعور بالارتباك. • عدم القدرة على اتخاذ القرار. • الشعور بالاضطراب. • عدم القدرة على التركيز. • عدم القدرة على توجيه الانتباه • فقدان السيطرة والتحكم. • ضيق مجال الانتباه.	• التحدث بسرعة. • قضم الأظافر. • النقر بالقدم. • الحركات المفاجئة غير الإرادية. • عبوس الوجه. • فتح العينين وإغماضهما على نحو لا إرادي. • الارتجاف (الارتعاش) • تقطع الصوت.

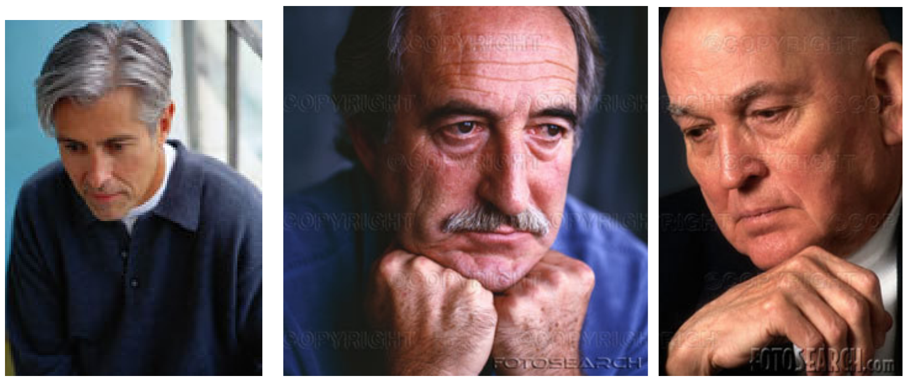
اللقاء رقم (٢)
البعد الرئيسي : إدراك وتقييم الانفعالات والتعبير عنها.
البعد الفرعي : القدرة على التعرف على الانفعالات الذاتية من خلال الحالة الجسمية والمشاعر والأفكار (٢)
الأهداف الخاصة :
١- يدرك الانفعال كحالة.
الاستراتيجيات:
١- العمل في مجموعات. ٢- العصف الذهني. ٣- التأمل الذاتي
الأدوات : صور شخصية.

المدرب	المتدرب
المهمة الأولى: • مراجعة المهمة البيتية.	- يتطوع بعض المتدربين لعرض ما قاموا بتدوينه. (١٠ دقائق)
المهمة الثانية: • تذكر موقفاً انفعالياً مر بك. ما الموقف الذي جعلك تشعر بهذا الانفعال؟ ماذا كان وضعك قبل حدوث الموقف الانفعالي وأثناء حدوث الموقف الانفعالي وبعد الانتهاء منه؟. • عدد مواقف أخرى تسبب لك انفعالات سارة (الإثارة، السعادة، التفاؤل)، وأخرى تسبب لك انفعالات غير سارة (الخوف، القلق، الغضب، التشاؤم). • **أذكر بعض المواقف التي تسبب لك انفعالا ساراً أثناء ممارستك كرة القدم، ومن ثم مواقف أخرى تسبب لك انفعالاً غير سار.**	- كل مجموعة تسمع إلى كل فرد من أفرادها إلى الحالة التي كان عليها قبل الموقف الانفعال وأثناءه وبعد انتهاءه. وفي ختام هذا النشاط تلخص كل مجموعة من الأفكار التي راودتها أثناء المواقف الانفعالية. وقبلها وبعدها. - بنفس الأسلوب السابق. - بنفس الأسلوب السابق. (١٥ دقيقة)
المهمة الثالثة: • تقدم للمجموعة صور تحمل حالات انفعالية متعددة ومختلفة وبعد تمعنها بشكل جيد من قبل المتدربين يطلب منهم تحديد اسم الانفعال الظاهر في الصورة. • **تقدم للمجموعة صورة تحمل حالة انفعالية لأحد لاعبي كرة القدم. تأمل الصورة ثم فكر ماذا كان عليه الحال قبل الصورة وماذا سيترتب على حاضر هذه الصورة ومستقبلها؟ ما شدة هذا الانفعال (قوي، متوسط، خفيف)؟ ماذا تعتقد أن السبب وراء هذا الانفعال؟** * *يمكن للمدرب عرض صور أخرى إذا سمح وقت المهمة.*	- تتداول كل مجموعة أفكارها حول الصور المعروضة ثم يتحدث مقررها عن اسم الانفعال المعروض (١٥ دقيقة)
المهمة الرابعة: (بيتية) • قم بكتابة وصفاً لحالتك الانفعالية في أحد المواقف التي عشتها في البيت ، المدرسة ، الشارع ... قبل الموقف الانفعالي وأثناءه وبعد نهايته. • **أكتب موقفاً انفعالياً آخر عشته أثناء ممارستك كرة القدم تحدث عن وضعك قبل هذا الانفعال، وأثناءه، وبعد انتهاءه.**	(٥ دقائق)

صور لحالات انفعالية متعددة



الغضب



الحزن



الدهشة



السعادة



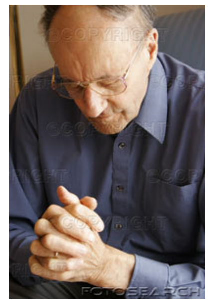
الاشمئزاز


القبول


الاكتئاب


الرهبة


الحب


الخضوع


الخجل


الندم


المرح


الفخر


الفضول


عدم الرضا


التوقع


الذنب


الألم



عدم الرضا



الغضب



الألم



الفخر



التهنئة



عدم الرضا



الفرح

** يضيف المدرب ما يراه مناسباً من صور.*

اللقاء رقم (٣)

البعد الرئيسي : إدراك وتقييم الانفعالات والتعبير عنها.

البعد الفرعي : القدرة على التعرف على انفعالات الآخرين من خلال اللغة، الصوت، المظهر، والسلوك وكذلك الانفعالات المتضمنة في الأعمال الفنية (١)

الأهداف الخاصة :

١- أن يتعرف على انفعالات الآخرين من خلال اللغة، الصوت، المظهر، والسلوك.
٢- أن يتعرف على الانفعالات المصممة في الأعمال الفنية.

الاستراتيجيات:

١- العمل في مجموعات.
٢- لعب الدور.

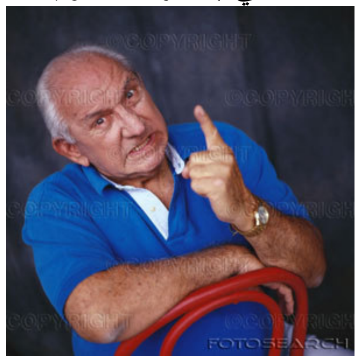
الأدوات : حاسوب ، مقطوعات غنائية.

المدرب	المتدرب
المهمة الأولى: • مراجعة المهمة البيتية.	• يتطوع بعض المتدربين لسرد ما هو مطلوب وتلقي تغذية راجعة من المتدربين الآخرين. (١٠ دقائق)
المهمة الثانية: **التمثيل الصامت:** • مثّل واحداً من الانفعالات التالية (الحزن، الخوف، السعادة، القلق، الدهشة، الغضب) تمثيلاً صامتاً. هل يمكنك التعرّف على الانفعال الذي مُثّل.	• يقوم بعض المتدربين المتطوعين باختيار أحد الانفعالات وتمثيله ويتطوع متدربين آخرين بالتعرف على الانفعال الذي تم تمثيله. (٥ دقائق)
المهمة الثالثة: • كيف يمكن للغة (الكلام) أن تدلنا على انفعالات الآخرين. أذكر أمثلة مع تمثيلها. - تكرر المهمة مع التعبيرات الوجهية، السلوكيات الصادرة، الصوت. - هل يمكننا توصيل رسائل غير لفظية للآخرين ؟ أعط أمثلة. • **أثناء ممارستك كرة القدم تستدل على العديد من الانفعالات التي تصدر من زملائك كيف يمكن أن تستدل على هذه الانفعالات من خلال : طريقة حديثهم، تعبيراتهم الوجهية ، حركاتهم، أصواتهم. أذكر أمثلة مع تمثيلها.**	• تتشاور كل مجموعة حول المهمة والأسئلة المطروحة فيها، ثم يعلن مقرر المجموعة ما اتفقت عليه مجموعته. ثم يتطوع أحد فرادها بلعب الدور (التمثيل) ويتلقى تغذية راجعة من البقية. • بنفس الأسلوب السابق. (١٥ دقيقة)
المهمة الرابعة: **مشاعر الموسيقى والغناء:** • استمع جيداً إلى الأغنيتين التاليتين، حدّد المشاعر الانفعالية التي تعكسها كل أغنية؟ • هل تستطيع إعطائي لمقطع من أغنية تعكس مشاعر الحزن، وأخرى تعكس مشاعر السرور؟	• تتشاور المجموعة حول اسم الانفعال الذي تعبر عنه كل أغنية. ثم يعلن مقرر كل مجموعة ما اتفقت عليه مجموعته. (١٠ دقائق)
المهمة الخامسة: (بيتية) • تمتلك الأغاني الوطنية رونق خاص وجميل، أذكر كلمات واحدة منها ثم بيّن حالة مشاعرك عندك سماع هذه الأغنية. • **في المباريات الدولية يتم عزف النشيد الوطني للدول المشتركة في المباريات قبل بداية كل مباراة، تخيل نفسك مكان واحد من لاعبين المنتخب الوطني لكرة القدم . ما حقيقة مشاعرك في هذه اللحظة؟**	(٥ دقائق)

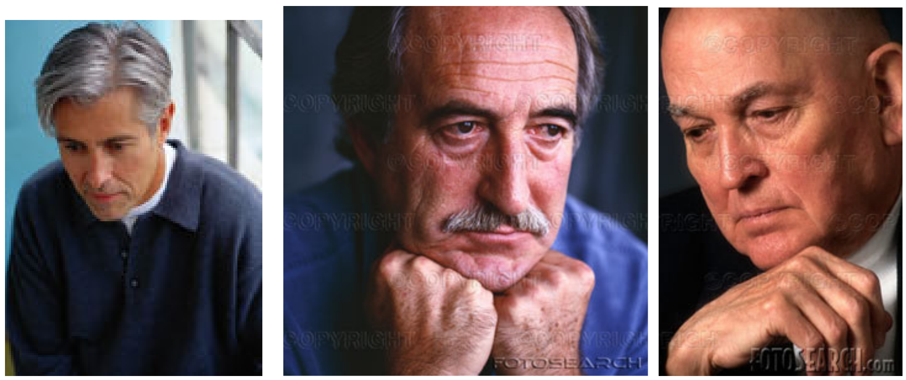
اللقاء رقم (٤)
البعد الرئيسي : إدراك وتقييم الانفعالات والتعبير عنها.
البعد الفرعي : القدرة على التعرف على انفعالات الآخرين من خلال اللغة، الصوت، المظهر، والسلوك وكذلك الانفعالات المتضمنة في الأعمال الفنية (٢)
الأهداف الخاصة :
١- يتعرف على انفعالات الآخرين من خلال تعابير الوجه.
٢- يتعرف على انفعالات الآخرين المتضمنة في الرسومات الفنية.
الإستراتيجية:
١- التركيز. ٢- العمل في مجموعات.
الأدوات : صور، رسومات، وكمبيوتر، وجهاز عرض Data Show. لوح وطباشير.

المدرب	المتدرب
المهمة الأولى: • مراجعة المهمة البيتية.	• يتطوع بعض المتدربين بأداء الأغنية وتمثيل الانفعال الذي تعبر عنه. • يتطوع بعض المتدربين لسرد ما تم رصده من انفعالات الآخرين وكيفية التعرف عليها. (١٠ دقائق)
المهمة الثانية: • في الورقة التي بين يديك مجموعة من الصور لوجوه تظهر عليها انفعالات مختلفة تمعّن فيها جيداً ثم حدّد نوع الانفعال الذي يظهر على صاحب الصورة. • تمعن فيها مرة ثانية ثم قم بتقديم وصفاً دقيقاً لهذه الوجوه.	• تتشاور كل مجموعة فيما بينها لتحديد الانفعالات التي تعبر عنها الوجوه ، ثم يقوم مقرر المجموعة بالتصريح بذلك على السبورة. (١٠ دقيقة)
المهمة الثالثة: • ***تمعن في الصور التالية التي سوف تعرض لمجموعة من لاعبي كرة القدم*** - **تعرّف على انفعالات اللاعبين وشدتها (بسيط ، متوسط، كبير)** - **خمّن ما هو الموقف الذي سبب الانفعال؟**	نفس أسلوب المهمة السابقة. (١٠ دقائق)
المهمة الرابعة: • لديك مجموعة من الرسومات الفنية سوف تعرض عليك تباعاً على جهاز العرض. • قدّر الحالة الانفعالية لصاحبها عندما قام برسمها.	• تتشاور كل مجموعة حول الحالة الانفعالية للفنان الذي رسم اللوحة. ويعلن مقرر المجموعة الحالة الانفعالية لصاحب اللوحة. (١٠ دقائق)
المهمة الخامسة: (بيتية) • **تابع مباراة في الأيام القادمة، واختر منها مشهدا يعبر عن حالة انفعالية. ما هي تلك الحالة؟ وكيف تنقلها إلى زملائك تمثيلاً ؟**	(٥ دقائق)

صور لوجوه بحالات انفعالية مختلفة
ما هي الانفعالات التي يصدرها كل وجه من الوجوه ؟



الغضب



الحزن



الدهشة



السعادة



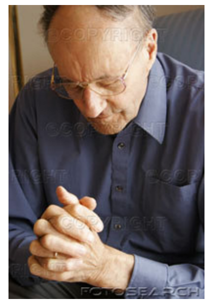
الاشمئزاز


القبول


الاكتئاب


الرهبة


الحب


الخضوع


الخجل


الندم


المرح


الفخر


الفضول


عدم الرضا


التوقع


الذنب


الألم



عدم الرضا



الغضب



الألم



الفخر



التهنئة



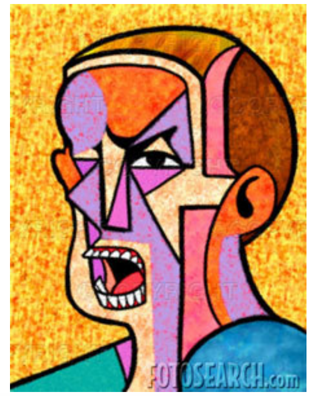
عدم الرضا



الفرح

** يضيف المدرب ما يراه مناسباً من صور.*

تمعن في الرسوم الفنية التالية:
حدد الحالة الانفعالية لصاحبها عندما قام برسمها









اللقاء رقم (٥)
البعد الرئيسي : إدراك وتقييم الانفعالات والتعبير عنها.
البعد الفرعي : القدرة على التعبير عن الانفعالات بدقة، والتعبير عن الحاجات ذات العلاقة بهذه المشاعر (١).
الأهداف الخاصة :
١- يعبر عن انفعالاته لفظياً.
٢- يعبر عن انفعالاته جسدياً.
٣- يعبر عن انفعالاته بالرسم.
الإستراتيجية:
١- لعب الأدوار. ٢- التغذية الراجعة.
الأدوات : أقلام تلوين، أوراق بيضاء.

المدرب	المتدرب
المهمة الأولى: • مراجعة المهمة البيتية.	• يتطوع بعض المتدربين للتحدث عن المشهد ويبين الحالة الانفعالية تمثيلاً. (١٠ دقائق)
المهمة الثانية: • تخيل أنك تعيش في حالة غضب. - كيف تعبر عنه لفظياً؟ - كيف تعبر عنه جسمياً؟ - كيف تعبر عنه بالرسم؟ • تكرّر المهمة مع انفعالات أخرى (الحزن، الدهشة ، الخوف، السرور...).	• يتطوع بعض المتدربين لاختيار أحد الانفعالات ثم التعبير عنه لفظياً. ويتطوع البعض الآخر ليعبر عنه جسمياً، وآخرون يعبرون عنه بالرسم. • يتلقى تغذية راجعة من زملائه (١٥ دقيقة)
المهمة الثالثة: • **تمعن في البطاقات التي بين يديك: وهي مجموعة مواقف يمكن أن تتعرض لها أثناء ممارستك كرة القدم.** **ما هو الانفعال الذي يصدر عنك في كل موقف من هذه المواقف؟. وكيف يمكن أن تعبر عنه لفظياً، ثم جسدياً.**	• يتطوع بعض المتدربين لاختيار أحد المواقف الواردة في البطاقات ثم يجيب عن التساؤلات بعد ذلك. (١٥ دقيقة)
المهمة الرابعة: (بيتية) هناك حالات انفعالية عديدة لا نستطيع الحكم فيها على حقيقة الانفعال السائد عند شخص ما عندما تنظر إلى تعبيرات وجهه، ولكن عندما يتكلم تتضح الأمور أذكر مثالاً.	(٥ دقائق)

بطاقة مجموعة المواقف التي تتعرض لها أثناء ممارستك كرة القدم

ما هو الانفعال الذي يصدر عنك في كل موقف من هذه المواقف؟. وكيف يمكن أن تعبر عنه لفظياً، ثم جسديا؟

موقف رقم (١)

تعرضك للنقد المستمر من قبل المدرب.

موقف رقم (٢)

أعلن المدرب عن تشكيلة المباراة ولم يكن اسمك ضمن القائمة.

موقف رقم (٣)

تعرضك إلى بطاقة صفراء في الدقيقة الأولى من المباراة

موقف رقم (٤)

تعرض فريقك لخسارة غير متوقعة.

موقف رقم (٥)

تعرضت لإصابة قوية في كاحلك.

موقف رقم (٦)

تعرضك للخشونة المتعمدة من قبل منافسك.

موقف رقم (٧)

اشتراكك في مباراة ضد منافس قوي.

- ***يضيف المدرب ما يراه مناسباً من أمثلة***

اللقاء رقم (6)
البعد الرئيسي : إدراك وتقييم الانفعالات والتعبير عنها.
البعد الفرعي : القدرة على التعبير عن الانفعالات بدقة، والتعبير عن الحاجات ذات العلاقة بهذه المشاعر(٢).
الأهداف الخاصة :
١- يتعرف على الحاجات المرتبطة بكل انفعال.
الاستراتيجيات:
١- التأمل الذاتي. ٢- التغذية الرجعة. ٣- العمل في مجموعات.
الأدوات : صور شخصية.

المدرب	المتدرب
المهمة الأولى: • مراجعة المهمة البيتية.	• يتطوع بعض المتدربين للتحدث عن الحالة الانفعالية والأفكار المعاشة في تلك الحالة. (١٠ دقائق)
المهمة الثانية: • اختر أحد الانفعالات السلبية (القلق، الحزن، الخوف، الغضب.....)، بيّن الحاجات المرتبطة عن هذه المشاعر (من حيث شكل الوجه، حركة أجزاء الجسم، الكلام الصادر،كيفية الحديث ، الملابس، الأفعال الصادرة.... • اختر أحد الانفعالات الإيجابية (السعادة، التفاؤل..)، بين الحاجات المرتبطة بهده المشاعر.	• يتطوع بعض المتدربين لتأمل البطاقة واختيار الانفعال، وإعلانه لزملائه، ويبين الحاجة أو الحاجات المترتبة على هذا الانفعال، وكيف يشبعها. • يتلقى تغذية راجعة من زملائه. (١٥ دقيقة)
المهمة الثالثة: • ***يقوم المدرب بعرض مجموعة صور للاعبي كرة قدم ، وبعد قيام المتدربين بالتمعن فيها بشكل جيد يطلب منهم:*** **- تخمين الحالة الانفعالية لصاحب الصورة.** **- الحاجات المرتبطة بهذه المشاعر الحالة.** • **أذكر حالة انفعالية لأحد اللاعبين المعروفين مبيناً الانفعال وماذا ترتب على هذا الانفعال من (تعابير وجهية، حركات، أفعال، كلام)** ***يتدخل المدرب ويذكر أمثلة من واقع الملاعب الرياضية.***	• تتشاور كل مجموعة حول الحالة الانفعالية التي تعبر عنها صور اللاعبين والنتائج المترتبة على هذه الحالة. • يعلن مقرر المجموعة الحالة الانفعالية لصاحب الصورة والنتائج المترتبة على هذه الحالة. (١٥ دقيقة)
المهمة الرابعة: (بيتية) • في اليومين القادمين راقب أي شخص من حولك يمر بموقف انفعالي ما، مباشرة قم بتخمين الحاجات المترتبة عن هذا الموقف الانفعالي.	(٥ دقائق)

اللقاء رقم (٧)
البعد الرئيسي : إدراك وتقييم الانفعالات والتعبير عنها.
البعد الفرعي : القدرة على التمييز بين المشاعر الدقيقة وغير الدقيقة، والصادقة وغير الصادقة.
الأهداف الخاصة :
١- يميز بين المشاعر الدقيقة وغير الدقيقة.
٢- يميز بين المشاعر الصادقة وغير الصادقة.
الاستراتيجيات:
١- لعب الأدوار. ٢- الحوار والنقاش ٣- العصف الذهني.
الأدوات : لا شيء.

المدرب	المتدرب
المهمة الأولى: • مراجعة المهمة البيتية.	• يتطوع بعض المتدربين للتحدث عن الحالة الانفعالية التي خبرها أحد المقربين منه والحاجة المترتبة عليها وكيفية إشباعها إشباعاً صحياً. (١٠ دقائق)
المهمة الثانية: **هل مشاعري صادقة؟ راقبني بشكل جيد!** • يقوم المدرب بعمل استفتاء سري للطلبة بحيث يكتب كل طالب على ورقة اسم زميل يحبه ثم يغلقها ويسلمها للمدرب. يبدأ المدرب بالطلب من أحد المتدربين الحديث عن زميل يحبه على أساس أنه يكرهه ، بينما يقوم بقية الطلبة بمراقبة الموقف بشكل جيد. • **يقوم المدرب بإثارة قضية تخص أحد المتدربين في مجال كرة القدم مثل عدم التعاون مع الزملاء بالفريق، ثم يطلب من هذا المتدرب بتقديم تبرير غير صحيح .**	• يتطوع متدرب للتحدث عن الشخص الذي اختاره ويتحدث عنه على أساس أنه يكرهه. • تقوم كل مجموعة بتحليل مدى مصداقية انفعالات المتدرب الذي يتحدث عن الشخص المفترض أنه يكرهه. ويقوموا بتدوين ملاحظاتهم. • يتطوع متدرب آخر للتحدث عن أشخاص آخرين. • يقوم بقية المتدربين بمتابعة المتدرب المتحدث وتدوين ملاحظاتهم. (١٠ دقائق)
المهمة الثالثة: **هل مشاعري دقيقة (مناسبة).** • ***استمع جيداً إلى الموقفين التاليين:*** **- الموقف الأول:** أضاع وليد جهازه الخلوي أثناء الفرصة فأخذ يبكي بينما تجد زميله فهد يبتسم ويضحك بصوت عالٍ * هل انفعال فهد مناسب (دقيق) للموقف ؟ * ما الانفعال المناسب للموقف الذي يجب على فهد أن يظهره ؟ **- الموقف الثاني:** محمد ووليد صديقان حميمان، مرض محمد مدة أسبوع ولكن وليد لم يسأل عنه بتاتاً. * هل انفعال وليد مناسب (دقيق) للموقف ؟	• يتطوع بعض المتدربين للإجابة على الأسئلة المذكورة. • نفس طريقة الموقف الأول. (١٠ دقائق)

* ما الانفعال المناسب للموقف الذي يجب على وليد أن يظهره ؟	
المهمة الرابعة: **استمع جيداً إلى المواقف التالية التي ترتبط بممارستك كرة القدم:** *** محمد لاعب مدافع قام بإعاقة مهاجم الفريق المنافس بالفرملة عليه بقوة وبخشونة، مما تسبب بسقوط اللاعب المهاجم وإيذائه. ثم عاد محمد إلى مركزه وهو يبتسم.** **هل انفعال محمد مناسب (دقيق) للموقف ؟** **ما الانفعال المناسب للموقف الذي يجب على محمد أن يظهره ؟** *** معاذ مهاجم ماهر، وأثناء إحدى الهجمات كاتفه أحد المدافعين بقوة مما أدى إلى سقوطه، فقام فورا وركل المدافع، مما دعا الحكم إلى طرد معاذ خارج المباراة.** **- هل انفعال معاذ مناسب (دقيق) للموقف ؟** **- ما الانفعال المناسب للموقف الذي يجب على معاذ أن يظهره ؟** *** سامر أحد لاعبي فريق المدرسة وفي منتصف الشوط الأول قام المدرب باستبداله ، مما دعا سامر بالغضب وركل الأرض والتمتمة مع نفسه .** **- هل انفعال سامر مناسب (دقيق) للموقف ؟** **- ما الانفعال المناسب للموقف الذي يجب على سامر أن يظهره ؟**	• يتطوع بعض المتدربين للإجابة على الأسئلة المذكورة. (١٠ دقائق)
المهمة الخامسة: (بيتية) • **تحدث عن حالة انفعالية تبيّن كيف قام أحد اللاعبين بإصدار انفعال غير صحيح خدع به الحكم (تمثيل) وأثّر على سير المباراة.**	(٥ دقائق)

اللقاء رقم (٨)
البعد الرئيسي : استخدام الانفعالات لتسهيل التفكير.
البعد الفرعي : الانفعالات تعطي الأولوية للتفكير بتوجيه الانتباه إلى المعلومات الهامة.
الأهداف الخاصة :
١- يدرك أهمية الانفعالات في توجيه انتباهه إلى المعلومات الهامة وإدراكها.
الإستراتيجية:
١- التركيز. ٢- العصف الذهني.
الأدوات : جهاز عرض Data show

المدرب	المتدرب
المهمة الأولى: • مراجعة المهمة البيتية.	• يتطوع بعض المتدربين للتحدث عن الحالة الانفعالية التي قام بها صاحبها بخداع الحكم. (١٠ دقائق)
المهمة الثانية: • ***تمعن في المواقف الموجودة على شاشة العرض.*** **الموقف الأول:** عادل طالب عمره اثنا عشر عاماً، يحافظ على الصلاة دائما. وفي مساء أحد الأيام ذهب إلى سريره استعداداً للنوم، وفجأة تذكر أنه لم يصلي صلاة العشاء فخاف أن يغضب ربه. - ما الذي جعل عادل يشعر بالخوف؟ - ماذا فعل عادل بعد أن فكّر؟ **الموقف الثاني:** محمد طالب في الصف السابع.غادر مدرسته باتجاه البيت، وبدأ يقوم بإنجاز وظائفه البيتية، فتذكر المشاجرة التي دارت بينه وبين زميله أحمد، فأدرك أنه كان السبب في بدء المشاجرة فبدأ يشعر بالذنب. - ما الذي جعل محمداً يشعر بالذنب؟ بماذا فكر محمداً بعد شعوره بالذنب؟ ماذا فعل محمد بعد شعوره بالذنب؟ *** ماذا تستنتج من الموقفين السابقين ؟**	• يتطوع بعض المتدربين للإجابة عن التساؤلات الثلاثة. • يشارك أكثر من متدرب في الإجابة عن التساؤلات. (٧,٥ دقيقة)
المهمة الثالثة: • ***استمع جيداً إلى المواقف التالية:*** **الموقف الأول:** جهاد و فايز صديقان حميمان، جهاد ذو وضع مادي ميسور بينما فايز ذو وضع مادي سيء، وفي حصة التربية الرياضية كان جهاد يلبس حذاء رياضي جديد غالي الثمن بينما كان فايز يلبس حذاء بالي قديم، فانتبه جهاد للأمر فشعر بالحزن الشديد. - ما الذي جعل جهاد يشعر بالحزن؟ بماذا فكر جهاد بعد شعوره بالحزن؟ ما الذي فعله جهاد بعد شعوره بالحزن؟ **الموقف الثاني:** باسل طالب في الصف السابع، عند وصوله إلى مدرسته تذكر أنه قد نسي حل الواجب البيتي لمادة اللغة الانجليزية فشعر بالخجل.	• يتطوع بعض المتدربين للإجابة عن التساؤلات الثلاثة. • يشارك أكثر من متدرب في الإجابة عن التساؤلات.

- ما الذي جعل باسلاً يشعر بالخجل؟ بماذا فكر باسلاً بعد شعوره بالخجل؟ ماذا فعل باسل بعد شعوره بالخجل؟

الموقف الثالث:
محمد وسالم صديقان ، وفي أحد الأيام قررا الذهاب إلى حديقة الحي وممارسة الألعاب المختلفة، وفي أثناء سيرهم نحو الحديقة، تذكر محمد أنه معزوم على الغداء عند دار عمه والذي سوف يحين بعد ساعة، فبدأ يشعر بالسعادة.
- وما الذي جعل محمداً يشعر بالسعادة؟ بماذا فكر محمد بعد شعوره بالسعادة؟ ماذا فعل محمد بعد شعوره بالسعادة؟

الموقف الرابع:
أحمد طالب في الصف السابع، بعد عودته من المدرسة أخذ كرته، وذهب مع رفاقه لممارسة كرة القدم. وأثناء اللعب تذكر أن يوم الغد هو امتحان الرياضيات الذي يحتاج إلى استعداد جيد، فبدأ يشعر بالقلق.

- ما الذي جعل أحمد يشعر بالقلق؟
- بماذا فكر أحمد بعد شعوره بالقلق؟
- ماذا فعل أحمد بعد شعوره بالقلق؟

**** ماذا تستنتج من المواقف السابقة ؟***

(١٥ دقيقة)

المهمة الرابعة:
تمعن في المواقف الموجودة على شاشة العرض:

١- حسن لاعب كرة قدم مميز في فريق المدرسة ، وفي التدريبات الأخيرة لم يحسن التسديد على المرمى بالشكل الصحيح ، مما دعا حسن إلى الشعور بالقلق من احتمالية انخفاض مستواه في المباريات القادمة،
*** ما الانفعال الذي شعر به حسن ؟ وما سببه؟**
*** بماذا فكر بعد شعوره بهذا الانفعال؟ وماذا فعل بعد شعوره بهذا الانفعال؟.**

٢- محمد طالب في الصف السابع، وهو ضمن الفريق المدرسي لكرة القدم، غادر مدرسته باتجاه البيت، وبدأ يقوم بإنجاز أعماله الاعتيادية فنزع ملابسه، وبدأ يستعد لتناول طعام الغداء وتبادل الحديث مع أمه، فتذكر ركلة الجزاء التي أضاعها في المباراة فتعكر مزاجه وشعر بالذنب.
*** ما الذي جعل محمداً يشعر بالذنب؟ بماذا فكر محمداً بعد شعوره بالذنب؟ ماذا فعل محمد بعد شعوره بالذنب؟**

- يتطوع بعض المتدربين للإجابة عن التساؤلات الثلاثة.
- يشارك أكثر من متدرب في الإجابة عن التساؤلات.

(٧,٥ دقيقة)

المهمة الخامسة: (بيتية)

- **ارو موقفاً عشته بعد المباراة موضحاً أهمية الانفعال الذي خبرته في توجيه انتباهك الأشياء المهمة التي سوف تقوم بأدائها في المباراة أو التدريب القادم.**

(٥ دقائق)

اللقاء رقم (٩)
البعد الرئيسي : استخدام الانفعالات لتسهيل التفكير.
البعد الفرعي : توفير الانفعالات بشكل كافي وواضح ، وتوليدها بشكل يساعد على إصدار الأحكام والاهتمام بذاكرة المشاعر(١).
الأهداف الخاصة :
١- أن يضع نفسه في مكان الآخرين.
٢- أن يعي نوع الانفعال وشدته في اتخاذ القرار (السلوك).
الإستراتيجية:
١- التخيل.
الأدوات : لا شيء

المدرب	المتدرب
المهمة الأولى: • مراجعة المهمة البيتية.	• يتطوع بعض المتدربين للتحدث عن نتائج ملاحظاتهم المتعلقة بفائدة الانفعالات في توجيه التفكير نحو الأشياء المهمة. (١٠ دقائق)
المهمة الثانية: • **تخيل نفسك في أحد الموقف التالية:** ١- اشتريت كرة قدم جديدة، وأثناء خروجك لتجربتها، اكتشفت أنها مستخدمة، وأن البائع قد غشك. - ما الانفعال الذي تشعر به ؟ - ما القرار الذي تتخذه ؟ - كيف ساهم هذا الانفعال في اتخاذك لهذا القرار ؟ **** تكرر هذه الأسئلة مع المواقف التالية:*** ٢- أضاع صديقك مصروفه اليومي. ٣- استلمت علامتك في مادة الرياضيات وكانت متدنية جداً. ٤- علمت أن صديقك فقد جهازه الخلوي. ٥- أثناء عودتك إلى البيت طلب منك رجل غريب الأطوار أن توصله إلى البيت. ٦- شعرت بطعم غريب في فطيرة الجبن التي اشتريتها من مقصف المدرسة. • **تخيل نفسك في أحد المواقف التالية أثناء ممارستك كرة القدم:** **١- قام المدرب بتوبيخك على الأداء السيئ في المباراة.** **٢- قام الحكم بإعطائك بطاقة صفراء في بداية الشوط الأول.** **٣- قمت بإحراز هدف الفوز في الدقيقة الأخيرة من المباراة.** **٤- قام أحد لاعبي الفريق المنافس بشتمك بألفاظ نابية دون انتباه حكم المباراة.** **٥- طلب منك المدرب تنفيذ ركلة الجزاء في الدقائق الأخيرة من المباراة في مباراة نهائية.**	• يتطوع بعض المتدربين للإجابة عن الأسئلة. • يشارك أكثر من متدرب للإجابة على السؤال الواحد ويدور حوار بين المتدربين حول تلك الإجابات. (٢٠ دقيقة)
المهمة الثالثة:	

• **استمع إلى الموقفين التاليين في لعبة كرة القدم:** **١- زيد وعامر لاعبان مهاجمان في فريق المدرسة، وأثناء انفرادهما بحارس مرمى الفريق المنافس، مرر زيد الكرة إلى زميله عامر الذي كان يواجه المرمى ولكن عامر لم يحسن استقبال الكرة ومرت من تحت قدمه إلى خارج الملعب.** **بماذا تشعر نحو هذا الموقف؟** **ضع نفسك مكان زيد. بماذا تشعر؟** **ضع نفسك مكان عامر. بماذا تشعر؟** **٢- حصل فريقنا الكروي لكرة قدم على ركلة جزاء في الدقائق الأخيرة من المباراة بعدما قاربت المباراة على الانتهاء بدون أهداف، فطلب المدرب من محمد تنفيذ ركلة الجزاء باعتباره اللاعب الأميز في ذلك ، إلا انه اعتذر للمدرب لان يشعر بتوتر شديد فوافق المدرب على ذلك وطلب من رائد تنفيذ ركلة الجزاء بدلاً منه فقام رائد بتنفيذ ركلة الجزاء إلا انه سددها خارج المرمى مضيعاً فرصة تحقيق الفوز.** **بماذا تشعر نحو هذا الموقف؟** **ضع نفسك مكان محمد. بماذا تشعر؟** **ضع نفسك مكان رائد. بماذا تشعر؟**	• تتشاور المجموعة حول المواقف. • يعلن مقرر المجموعة ما اتفقت عليه مجموعته. • تتلقى المجموعة تغذية راجعة من زميلاتها. (١٠ دقائق)
المهمة الرابعة: (بيتية) *** تذكر موقفاً لأحد اللاعبين المشهورين في كرة القدم، واضعاً نفسك مكانه وواصفاً لمشاعره ، وكيف أدت هذه المشاعر إلى اتخاذ قرار (سلوك) خاطئ.**	(٥ دقائق)

اللقاء رقم (١٠)
البعد الرئيسي : استخدام الانفعالات لتسهيل التفكير.
البعد الفرعي : توفر الانفعالات بشكل كافي وواضح، وتوليدها بشكل يساعد على إصدار الأحكام والاهتمام بذاكرة المشاعر(٢).
الأهداف الخاصة :
١- أن يخطط جيداً معتمداً على مخزون الذاكرة من المشاعر بشكل يعينه على إصدار الأحكام.
الاستراتيجيات:
١- التخيل. ٢- الحوار والنقاش ٣- العمل التعاوني.
الأدوات : لا شيء

المدرب	المتدرب
المهمة الأولى: • مراجعة المهمة البيتية.	• يتطوع بعض المتدربين برواية الموقف الانفعالي ووصف مشاعر الأشخاص المقربين منهم بعد أن يضع نفسه مكان كل واحد منهم. (١٠ دقائق)
المهمة الثانية: ***استمع جيداً إلى كل موقف من المواقف التالية، ثم أجب عن الأسئلة التي تليه:*** ١- حمزة طالب في الصف الثامن، ذهب يلعب مع زملائه كرة القدم وعندما عاد إلى منزله، نظرت إليه والدته وانتقدته على وساخة ملابسه التي غسلتها أمس فغضب، وبدأ بالصراخ والشتم، ودارت مشاجرة كلامية مع أمه، وتسبب في جرح مشاعرها. - هل تعتقد أن حمزة قد أحسن التصرف؟ لماذا؟ - إذا لم يحسن التصرف ما التصرف البديل؟ ٢- أكرم طالب في الصف السادس، وفي أثناء تحضيره لامتحان اللغة الانجليزية الذي سيعقد غداً، أيقن أنه ضعيف جداً في هذه المادة، فترك كتبه وذهب للعلب خارج البيت. - هل تعتقد أن أكرم قد أحسن التصرف؟ لماذا؟ - إذا لم يحسن التصرف. ما هو التصرف البديل؟ • **استمع إلى المواقف التالية في لعبة كرة القدم:** **١- سالم لاعب مجتهد ومثابر في فريق المدرسة إلا أن المدرب يتجاهله فشعر بالحزن، فلم يعد يشترك بفعالية في التمرين، وأخذ يتغيب بعض الأحيان.** **- هل تعتقد أن سالم قد أحسن التصرف؟ لماذا؟** **- إذا لم يحسن التصرف . ما التصرف البديل؟** **٢- معاذ لاعب مميز ضمن فريق المدرسة إلا أنه يتغيب عن التدريبات لظروف خاصة به، ويستمر معاذ في**	• تتشاور المجموعة حول الموقف المقدم لهم. • يعلن مقرر المجموعة ما اتفقت عليه مجموعته حول الحكم على مناسبة السلوك الذي صدر عن أبطال السلوك، والموقف البديل.

إقناع زملاء له في الفريق في التغيب معه في الأيام التي يغيب فيها عن التدريبات مما سبب الكثير من الإرباكات في التدريب. **- هل تعتقد أن معاذ قد أحسن التصرف؟ لماذا؟** **- إذا لم يحسن التصرف . ما التصرف البديل؟** **٣- جابر لاعب مميز جداً في فريق المدرسة ويعطي الفريق أثناء وجوده في الملعب زخماً كبيراً ، إلا أنه كثير السخرية من زملاءه ، وتظهر عليه ملامح التكبر، ويرغب دائما أن يبقى في الواجهة.** **- ما رأيك في التصرفات التي يبديها جابر؟ لماذا؟** **- إذا لم يحسن التصرف. ما التصرف البديل؟**	(١٥ دقيقة)
المهمة الثالثة: **مخزنك من المشاعر في الذاكرة يعتبر أمر في غاية الأهمية:** * تكلم عن فعل أردت القيام به ثم عدلت عن ذلك تجنباً للمشاعر السلبية التي من الممكن أن تنتج عن قيامك بهذا الفعل . وبالمقابل تحدث عن فعل قمت به لأنك تتوقع بأن مشاعرك ستكون سارة. *** تحدث عن شيء أردت القيام به أثناء ممارستك كرة القدم ثم عدلت عن ذلك تجنباً للمشاعر السلبية التي من الممكن أن تنتج عن قيامك بهذا الشيء سواء تجاه زملائك أو مدربيك.**	• يتطوع بعض المتدربين للتحدث عن الأشياء التي عدلوا عن القيام بها تجنباً للمشاعر السلبية التي من الممكن أن تنتج. • يتطوع بعض المتدربين للتحدث عن الأشياء التي قاموا بها لتوقعهم بأن المشاعر ستكون سارة. (١٥ دقيقة)
المهمة الرابعة: (بيتية) *** اللاعب المميز هو الذي يضع عواقب الأمور نصب عينية في تصرفاته. أعط مثالاً وضحاً ذلك.**	(٥ دقائق)

اللقاء رقم (11)
البعد الرئيسي : استخدام الانفعالات لتسهيل التفكير.
البعد الفرعي : التأرجح المزاجي الانفعالي يغير وجهة نظر الشخص من التفاول إلى التشاؤم، و يشجع على تناول وجهات النظر المتعددة.
الأهداف الخاصة :
١. يعي أثر التأرجح الانفعالي (تغير الحالة المزاجية) في إصدار الأحكام.
الاستراتيجيات:
١- التأمل الذاتي. ٢- الحوار والنقاش.
الأدوات : لا شيء.

المدرب	المتدرب
المهمة الأولى: • مراجعة المهمة البيتية.	• يتطوع بعض المتدربين لتقديم وصف لمشاعرهم بعد قراءة القصة ووضع انفسهم مكان بطل القصة. (١٠ دقائق)
المهمة الثانية: • **تذكر موقفاً كننت تشعر فيه بغضب شديد أو حزن شديد، وطلب منك زميلك إبداء رأيك حول قضية أو موضوع ما.** - كيف كان رأيك تجاه هذه القضية؟ - هل أثرت حالتك الانفعالية في رأيك؟ * تذكر موقفاً كنت فيه تشعر بالسعادة، حيث طلب منك إبداء رأيك في قضية ما ، كيف كان رأيك تجاه هذه القضية؟ هل أثرت حالتك الانفعالية في رأيك؟ * ماذا تستنتج من الحالتين السابقتين ؟؟ *هب أنك قاضياً، هل تصدر أحكاماً وأنت غضبان ؟ لماذا ؟ • **في مجال كرة القدم:** *** تذكر موقفاً أثناء ممارستك كرة القدم كنت فيه بحالة انفعالية سيئة وجرى حوار بينك وبين زملائك أو المدرب أو الحكم وقمت بإبداء رأيك تجاه قضية ما.** **- كيف كان رأيك تجاه هذه القضية؟** **- هل أثرت حالتك الانفعالية في رأيك؟** *** تذكر موقفاً آخر أثناء ممارستك كرة القدم كنت فيه بحالة انفعالية جيدة وجرى حوار بينك وبين زملائك أو المدرب أو الحكم وقمت بإبداء رأيك تجاه قضية ما.** **- كيف كان رأيك تجاه هذه القضية؟**	• يتطوع بعض المتدربين لوصف حالتهم الإنفعالية وآرائهم التي نتجت عن هذه الحالة. (٢٠ دقيقة)

- هل أثرت حالتك الانفعالية (المزاجية) في رأيك؟ *** تحدث عن مواقف أثناء ممارستك كرة القدم أصدرت بها أحكاما مختلفة تجاهه موضوع واحد (المدرب أو الزميل أو الجمهور أو المنافس..) بسبب تقلبات حالتك الانفعالية (المزاجية).**	
المهمة الثالثة: • ***استمع جيداً إلى كل موقف من المواقف التالية، ثم أجب عن الأسئلة التي تليه:*** ١- تعتزم مجموعة من الطلاب ضرب زميل لهم تسبب في تعرضهم للعقاب من قبل المعلم. وبعد فترة عدل الطلاب عن القيام بذلك. - صف الانفعال الذي شعر به الطلاب قبل اتخاذ قرار ضرب زميلهم؟ - صف الانفعال الذي شعر به الطلاب قبل اتخاذ قرار الامتناع عن ضرب زميلهم ؟ ما الذي ساهم في اتخاذ قرار الامتناع عن ضرب الزميل؟. **في مجال كرة القدم:** **٢- الأستاذ محمود قاسم هو مدرب فريق المدرسة لكرة القدم، وفي أثناء إحدى المباريات مع إحدى المدارس القريبة تفاجئ المدرب بأداء اللاعب مصطفى ومستواه المتدني في الدقائق الخمس الأولى، فأراد استبداله فوراً وإبعاده عن المباراة . ثم بعد قليل من التفكير عدل المدرب عن فكرة تبديل مصطفى وإعطاء المزيد من الوقت لاسترجاع مستواه.** **- صف الانفعال الذي شعر به المدرب عندما قرر تبديل مصطفى.** **- صف الانفعال الذي شعر به المدرب عندما عدل فكرة تبديل مصطفى.** **ما الذي ساهم في اتخاذ قرار العدول عن استبدال مصطفى؟.**	• تتشاور المجموعة حول الموقف المقدم لهم. • يعلن مقرر المجموعة ما اتفقت عليه مجموعته حول الحكم على مناسبة السلوك الذي صدر عن أبطال السلوك، والموقف البديل. (١٠ دقائق)
المهمة الرابعة: (بيتية) • **أكتب موقفاً انفعالياً اتخذت فيه قراراً ثم شعرت بعد ذلك أنك قد تسرعت في هذا القرار. وضّح:** **- ما هو هذا الموقف؟** **- ما هي الانفعالات التي صاحبته؟** **- ما هي الأفكار السائدة التي رافقت هذا الموقف؟** **- ماذا كان قرارك؟** **- ما السبب الذي جعلك تشعر بالندم بعد ذلك؟.**	(٥ دقائق)

اللقاء رقم (١٢)
البعد الرئيسي : استخدام الانفعالات لتسهيل التفكير.
البعد الفرعي : طبيعة الحالات الانفعالية تشجع على المقاربة الدقيقة لحل المشكلات. مثل السعادة
الأهداف الخاصة :
١- يعي دور الانفعالات في أداء مهمات تتطلب التفكير.
٢- يعي دور الانفعالات في الأفكار التشاؤمية والتفاؤلية.
الاستراتيجيات:
١- العمل التعاوني. ٢- الحوار والنقاش. ٣- التغذية الراجعة.
الأدوات : لا شيء

المدرب	المتدرب
المهمة الأولى: مراجعة المهمة البيتية.	• يتطوع بعض المتدربين بذكر مواقف مرت بهم أثرت فيها الحالة المزاجية على إصدار الأحكام. (١٠ دقائق)
المهمة الثانية: • يعاني أحمد من مشكلة، وهي انخفاض مستواه في مادة اللغة الانجليزية، أكتب أفكاراً تشاؤمية وأخرى تفاؤلية قد تسيطر على تفكير هذا الطالب. وأي الأفكار تساعده على حل هذه المشكلة. • **محمد لاعب لفريق كرة القدم يعاني من مشكلة تقديمه مستوى أداء سيئ في المباراتين السابقتين. أكتب أفكاراً تشاؤمية وأخرى تفاؤلية قد تسيطر على تفكير هذا اللاعب. وأي الأفكار باعتقادك تساعده على حل المشكلة.**	• تتشاور المجموعة حول الأفكار التشاؤمية والتفاؤلية التي قد تسيطر على تفكير هذا الطالب. ثم يعلن مقرر المجموعة ما اتفقت عليه مجموعته ويقوم بكتابة الأفكار على السبورة. • تتلقى المجموعة تغذية راجعة من باقي المجموعات. (١٠ دقائق)
المهمة الثالثة: • ***ما الحالة الانفعالية التي تعتقد أنها مناسبة لإنجاز المهمات التالية في مجال ممارستك كرة القدم؟*** - **دخول المباراة النهائية في كرة القدم ضد فريق قوي.** - **تنفيذ ركلة الجزاء الوحيدة في المباراة في الدقائق الأخيرة.** - **الوقوف أمام الكرة كحائط صد في ضربة حرة مباشرة على مقربة من منطقة الجزاء.** - **التعرض المستمر للمضايقة من قبل لاعبي الفريق الخصم.** - **وجه لك حكم المباراة البطاقة الصفراء.** - **استبدالك من قبل المدرب في منتصف الشوط الأول.** - **وجه لك الحكم البطاقة الحمراء.** • *يضيف المدرب ما يراه مناسباً من أمثلة.*	• تتشاور المجموعة حول الحالة الانفعالية المناسبة لكل مهمة. • يعلن مقرر المجموعة ما اتفقت عليه المجموعة. • تتلقى المجموعة التغذية الراجعة من المجموعات الأخرى. (١٠ دقائق)
المهمة الرابعة: ***استمع جيداً إلى الموقف التالي:*** • **" في إحدى المباريات الهامة لفريق كرة القدم يروي كل من**	• يجري حواراً جماعياً حول المهمة.

محمد ومالك موقفاً مر بهم كما يلي: **يروي محمد الموقف قائلا :** **" لم يبقى سوى خمس دقائق على نهاية المباراة والنتيجة لا زالت (٠/١) لصالح الفريق المنافس ، وأصبحت أرى أن عملية التعويض باتت بعيدة، وأن الخسارة واقعة لا محالة، وأن جهد الفريق واستعداداته وتدريباته تذهب وأدراج الرياح وجماهيرنا العزيزة سوف تغادر مطأطئة الرؤوس، وسوف نفقد المكافآت التي وعدنا بها ..... أجد نفسي متعب جداً، ولا أقوى على اللحاق بالكرة أو حتى السيطرة عليها ... كل شيء انتهى...."** **فيما يروي زميله مالك الموقف نفسه قائلا** **" بقي خمس دقائق من المباراة، لن نفقد الأمل، سوف نستمر في بذل الجهد فنحن قد تدربنا واستعدينا بشكل جيد وكنا نتوقع كل شيء نستطيع أن نسجل في أية لحظة ولو كان الوقت الضائع ، سوف أعمل كل ما في وسعي للجري وقطع الكرات وسرعة التمرير، ودقة التهديف. وسوف نسعد جماهيرنا ونحقق أهدافنا."** **أكتب رأيك في كل من موقف محمد وممالك، وناقش مدربك فيه باعتبار أن هذا الموقف مشكلة اعترضت كل من محمد ومالك.**	(١٠ دقائق)
المهمة الخامسة: (بيتية) **أثناء ممارستك كرة القدم، تعترضك العديد من المشاكل أذكر واحدة منها مبيناً حالتك الانفعالية والأفكار المسيطرة، وهل استطعت حل هذا الموقف المشكل.**	(٥ دقائق)

اللقاء رقم (١٣)
البعد الرئيسي : القدرة على فهم وتحليل الانفعالات: توظيف المعرفة الانفعالية.
البعد الفرعي : القدرة على تصنيف الانفعالات وإدراك العلاقة بين هذه التصنيفات.
الأهداف الخاصة :

١. يتعرف على الانفعال ويعنونه.
٢. يصنف الانفعالات وفق قاعدة يختارها.

الاستراتيجيات:
١- التركيز. ٢- العمل التعاوني.
الأدوات : صور شخصية. لوح وطباشير.

المدرب	المتدرب
المهمة الأولى: مراجعة المهمة البيتية.	• يتطوع بعض المتدربين لذكر بعضاً من المواقف المشكلة التي مرت بهم اثناء ممارسة كرة القدم ، ذاكرين حالتهم الانفعالية والإفكار التي راودتهم وهل استطاعوا حل هذه المشكلة. (١٠ دقائق)
المهمة الثانية: • ***تأمّل جيداً الصور التي سوف تعرض عليك (وهذه الصور تم عرضها سابقاً)*** - حدّد الانفعال الذي يعبّر عنه كل وجهة من هذه الوجوه. - صف بدقة كل وجه من هذه الوجوه. • تأمّل الصور مرة أخرى ثم صنّف هذه الصور بناءاً على إيجابيتها وسلبيتها.	• يتطوع بعض المتدربين لتحديد الانفعالات التي تعبّر عنها والوجوه ، وتكتب قائمة انفعالات على السبورة. • تتشاور المجموعات في هذه المهمة، يقدم مقرر المجموعة ما اتفقت عليه المجموعة، وتتلقى المجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. (٥ دقائق)
المهمة الثالثة: • **في مجال لعبة كرة القدم كثيراً ما يتم نعت اللاعب بأنه متكبّر أو مغرور أو فخور أواثق بنفسه أو أناني. ناقش هذه المفاهيم مع زملائك ثم مع المدرب مبيناً التشابه والاختلاف بينها . ثم صنّفها على أساس إيجابيتها وسلبيتها.**	• تتشاور المجموعات في هذه المهمة، يقدم مقرر المجموعة ما اتفقت عليه المجموعة، وتتلقى المجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. (١٠ دقيقة)
المهمة الرابعة: • ***تأمل كل زوج من الانفعالات التالية وحاول تحديد أوجه الشبه والاختلاف بينهما والإيجابي والسلبي منها:*** الإعجاب – الحب الخجل – الذنب الانزعاج – الغضب ** يضيف المعلم ما يراه مناسباً من أزواج الانفعالات.*	• تتشاور المجموعات في إنجاز هذه المهمة. • يقوم مقرر المجموعة ما اتفقت عليه مجموعته وتتلقى تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. (١٥ دقيقة)
المهمة الخامسة: (بيتية) • أكتب موقفين تعبّر في الأول عن مشاعر الإعجاب وبالثاني عن مشاعر الحب. كرر المهمة مع كل من (الخجل – والذنب) ، (الانزعاج – والغضب).	(٥ دقائق)

اللقاء رقم (١٤)
البعد الرئيسي : القدرة على فهم وتحليل الانفعالات: توظيف المعرفة الانفعالية.
البعد الفرعي : القدرة على تفسير المعاني التي تعبر عنها الانفعالات.
الأهداف الخاصة :
١- يدرك مسببات الانفعالات.
الاستراتيجيات:
١- العمل التعاوني. ٢- العصف الذهني.
الأدوات : لوح وطباشير

المدرب	المتدرب
المهمة الأولى: • مراجعة المهمة البيتية.	• يتطوع بعض المتدربين لعرض ما قاموا بكتابته. (١٠ دقائق)
المهمة الثانية: ***تفسير الانفعال:*** • تمعن جيداً في مجموعة الصور التي سوف يتم عرضها عليك ؟ - ما الانفعال الذي يبدو على صاحب الصورة؟ - خمن الأسباب التي جعلت صاحب الصورة يشعر بذلك الانفعال. • اذكر مجموعة من الأسباب تجعلك عرضة للانفعالات التالية: (الحزن،الغضب، السعادة، الدهشة، الاشمئزاز، الفخر، الذنب، الخوف). • **أثناء ممارستك لكرة القدم، تذكر موقفاً شعرت به بواحد من الانفعالات التالية، ثم اذكر الأسباب التي جعلتك تشعر بهذا الانفعال: (الحزن، الغضب، السعادة، الخوف، الدهشة، القلق، الفخر، الاستياء، الاشمئزاز، الذنب).**	• تتشاور المجموعة حول الانفعال الذي يعبر عنه صاحب الصورة، ثم يعلن مقرر المجموعة اسم الانفعال وذكر الأسباب المسؤولة عن الانفعال الذي يعبر عنه صاحب السبورة. • يتطوع بعض المتدربين للتحدث عن موقف واحد وذكر الأسباب المسؤولة عن حالتهم الانفعالية. (٢٠ دقيقة)
المهمة الثالثة: • ***أثناء ممارستك لكرة القدم تتعرض أنت أو زملائك للعديد من المواقف الانفعالية. اقرأ العبارات التالية ثم اكتب الانفعال المناسب لكل عبارة ، وخمّن الأسباب وراء هذا الانفعال؟*** - **محمد يركض في أرجاء الملعب ملوحاً بيديه.** - **سامر يركل الأرض بقدمه.** - **جابر يكلم الحكم بصوت عال.** - **فراس يتلقى بطاقة صفراء فينظر إلى الحكم مبحلقاً ويدر وجهه ويمشي.** - **وليد يدخل المباراة شاعراً أن هناك مغصاً في معدته.**	• يتطوع بعض المتدربين للتحدث عن مواقف خبروها. • تتشاور المجموعة حول سبب الانفعال ويعلن مقرر المجموعة الأسباب المسؤولة عن الانفعال، وتتحاور المجموعات حول التفسير المقدم. (١٠ دقيقة)
المهمة الرابعة: (بيتية) • **تذكر موقفاً خبرته أنت أو أحد زملائك أثناء ممارستك كرة القدم ، فسر ذلك الموقف مبيناً الانفعال وأسبابه.**	(٥ دقائق)

اللقاء رقم (١٥)
البعد الرئيسي : القدرة على فهم وتحليل الانفعالات: توظيف المعرفة الانفعالية.
البعد الفرعي : القدرة على فهم الانفعالات المركبة (١).
الأهداف الخاصة :

١. يميز بين الانفعالات الأولية والثانوية بشكل عام.

الاستراتيجيات:

١- التركيز. ٢- العصف الذهني.

الأدوات : جدول الانفعالات. ، الرسم البياني للانفعالات، جهاز عرض Data Show

المدرب	المتدرب
المهمة الأولى: • مراجعة المهمة البيتية	• يتحدث بعض المتدربين عن بعض المواقف التي خبروها أثناء ممارسة كرة القدم، مفسرين الموقف مبينين الانفعال والأسباب. (١٠ دقائق)
المهمة الثانية: * ***تأمل الجدول التصنيفي للانفعالات الذي بين يديك.*** - ما هي الانفعالات الأربع الأولية. - من خلال تسميتها ماذا تعني لك هذه التسمية. - أكتب اسم الانفعالين المتعاكسين من هذه الانفعالات الأولية.	• تتشاور المجموعة حول الانفعالات الأولية وحول سبب تسميتها وتحديد الأفعال المتعاكسة منها. ويعلن مقرر المجموعة اسم الانفعالين المتعاكسين. (١٠ دقائق)
المهمة الثالثة: • ***تأمل في جدول الانفعالات المركبة الذي بين يديك. والذي يظهر أيضا على جهاز العرض.*** - من خلال التسمية ماذا يعني الانفعال المركب. - أغلق ورقة الجدول وحاول ذكر أمثلة أمام زملائك تبين انفعالاً مركب ومما يتكون.. - أعط أمثلة لانفعالات مركبة متعاكسة. • **بالاستعانة بجدول الانفعالات المركبة،هل يمكنك إعطاء أمثلة لانفعالات مركبة في كرة القدم ذاكراً المواقف المسببة لها.**	• يتطوع بعض المتدربين بالإجابة عن أسئلة المهمة. • بنفس الأسلوب السابق. (٢٠ دقيقة)
المهمة الرابعة: (بيتية) - كوّن جدولاً من خانتين. في الأولى انفعال مركب، وفي الثانية انفعال مركب معاكس. * *استعن في جدول الانفعالات المركبة.*	يزود المدرب المتدربين بقائمة لانفعالات مركبة عديدة يستعين بها الطلبة. (٥ دقائق)

الجدول التصنيفي للانفعالات
(أنماط الانفعالات وفقاً للأصل والموضوع)

الانفعال	(الأصل)	الموضوع
	موقفي	
اللـــذة الألـــم	* حسي	الاقتراب من المنبه الابتعاد عن المنبه
	أولي	
السعادة **الحزن** **الخوف** **الغضب**	* معرفي	التوجه أو الاقتراب السكون أو الهدوء الهـــــــروب الهجـــــــوم
	اجتماعي	
الفخر الخزي الشعور بالذنب والندم	* الذات – المرجعية	الــــــــــذات
الحـــب الكراهية	*العلاقات بين الأشخاص	الآخـــــــرون

الانفعالات المركبة

المكونات	الانفعالات المركبة
البهجة + التقبل	الحب، الصداقة
التقبل + الخوف	الخضوع
الخوف + الدهشة	الذعر ، الرعب
الدهشة + الحزن	اليأس
الحزن + الاشمئزاز	الندم والتعاسة
التقبل + الدهشة	حب الاستطلاع
الغض + البهجة	الغرور
التقبل + التوقع	القدرية

اللقاء رقم (١٦)
البعد الرئيسي : القدرة على فهم وتحليل الانفعالات: توظيف المعرفة الانفعالية.
البعد الفرعي : القدرة على فهم الانفعالات المركبة (٢).
الأهداف الخاصة :

١. يحلل الانفعالات المركبة إلى انفعالاتها الأولية.

الاستراتيجيات:

١- العمل التعاوني. ٢- العصف الذهني.

الأدوات : سبورة وطباشير.

المدرب	المتدرب
المهمة الأولى: • مراجعة المهمة البيتية	• يتطوع بعض المتدربين لعرض الجداول التي انتهوا منها. (١٠ دقائق)
المهمة الثانية: ***تأمّل جيداً في الصور التي بين يديك (وقد تم عرضها عليك سابقاً).*** ما هذا الانفعال الذي يظهر على الشخصية في كل صورة ؟. وهل هو انفعال أولي أم مركب؟. وإذا كان مركباً هل بإمكانك تحليله إلى الانفعالات التي يتكون منها؟.	• تتشاور المجموعة لإنجاز المهمة ثم يعلن مقرر المجموعة ما انتهت إليه مجموعته. • يقوم مقرر المجموعة بتثبيت الإجابة على السبورة. (١٥ دقيقة)
المهمة الثالثة: **اثناء ممارسة كرة القدم تحدث العديد من المواقف مع اللاعبين تستدعى ظهور انفعالات مركبة عديدة، تذكر بعضاً من هذه المواقف ثم حدد الانفعالات المركبة التي صدرت في هذه المواقف وحللها إلى الانفعالات المكونة منها.**	يتطوع بعض المتدربين بذكر بعضا من هذه المواقف ويجيب عن التساؤلات. (١٥ دقيقة)
المهمة الرابعة: (بيتية) • تابع فلماً أو مسلسلاً تلفزيونياً، واختر منه مقطعاً تشعر به إحدى شخصياته تظهر انفعالاً مركباً. بيّن هذا الانفعال ثم قم بتحليله إلى مكوناته الأولية. • **تابع في الأيام القادمة مباراة لكرة القدم واختر بعضاً من المواقف التي يشعر بها اللاعبين بانفعال مركب. حلل هذا الانفعال إلى مكوناته الأولية.**	(٥ دقائق)

اللقاء رقم (١٧)
البعد الرئيسي : القدرة على فهم وتحليل الانفعالات: توظيف المعرفة الانفعالية.
البعد الفرعي : القدرة على إدراك تتابع الانفعالات وتسلسلها.
الأهداف الخاصة :

١. يدرك الانفعالات التي تميل إلى الحدوث في نسق وترتيب معين.

الاستراتيجيات:

١- العمل التعاوني. ٢- الحوار والنقاش.

الأدوات : حاسوب، Data Show

المدرب	المتدرب
المهمة الأولى: • مراجعة المهمة البيتية	• يتطوع بعض المتدربين بالتحدث عن المشاهد التي توفرت لهم. (١٠ دقائق)
المهمة الثانية: • **أذكر موقفاً انتابتك فيه مشاعر الانزعاج ثم الغضب ثم الهيجان ثم الندم أو الرضا.** - **اذكر موقفاً انفعالياً مشابهاً لما سبق تعرضت له أنت أو أحد زملائك أثناء إحدى المباريات.** - **هل تستطيع ذكر أمثلة مشابهة ولكن حول تطور انفعال السعادة.** **** يضيف المدرب ما يراه مناسباً من الأمثلة.**	• تتشاور المجموعة حول تطور انفعالات الشخصيات في المشاهد التلفزيونية. ويعلن مقرر المجموعة ما اتفقت عليه مجموعته. تتلقى كل مجموعة تغذية راجعة من المجموعات الأخرى. (١٥ دقيقة)
المهمة الثالثة: • **اقرأ الموقفين الانفعاليين التاليين ثم أجب عن التساؤلات.** - **محمد مهاجم مميز في فريق المدرسة لكرة القدم، تعرض في المباراة السابقة لمضايقات متعمدة من قبل مهاجمي الفريق المنافس، إلا أن هذا الأمر كان يقابل من قبل محمد بكل عقلانية، ولاحقاً بدأت تظهر عليه علامات الاستياء، سرعان ما تحولت بعد قليل من الهجمات إلى غضب شديد أخذ معه بالصراخ، وفي الهجمة التالية تعرض لمضايقة أخرى من قبل مدافعي الفريق المنافس، فقام محمد فوراً وتوجه نحو منافسه وهو في حال عصبية شديدة (هستيرية) لاكماً إياه على وجهه. مما حدا بحكم المباراة بتوجيه البطاقة الحمراء له ومغادرة الملعب. أكمل فريق المدرسة اللعب بعشرة لاعبين، وتعرض الفريق بعدها إلى هدفين وخرج خاسراً من المباراة. وكان محمد يجلس على مقاعد المتفرجين بعد تعرضه للطرد. وما إن انتهت المباراة بهذه النتيجة بدأت عيناه تنهمر بالدموع وبدأ يلوم نفسه ويشتمها ، حتى أنه ألقى بنفسه على الأرض وأخذ يضربها بقبضته محملاً نفسه مسؤولية ما حدث.**	• يجري حواراً جماعياً حول المهمة. (١٥ دقيقة)

- ناقش كيف تطورت انفعالات اللاعب محمد خلال المباراة وبعدها. - ماذا لو كانت نتيجة المباراة الفوز لصالح مدرسة محمد. ماذا تتوقع انفعاله بعد المباراة ؟ • فايز لاعب مهاجم لدى فريق المدرسة، ها هو يخوض المباراة قبل النهائية في دوري المدارس وهو يقدم مستوى رائع في العشر دقائق الأولى من المباراة، حيث كان يشعر بالسعادة، واستمر يقدم جهداً مميزاً في الدقائق التالية واستطاع بتمريراته الجميلة أن يساهم في صنع هدفاً لفريقه وبدأت تظهر عليه آثار الاندهاش، وفي منتصف الشوط الثاني استطاع فايز تسجيل هدفاً جميلاً، ومن شدة الفرح توجه نحو جمهوره ، خلع قميصه وأخذ يلوح به من شدة الفرح، وبعدها مباشرة وجه له حكم المباراة بطاقة صفراء، ثم ألحقها ببطاقة حمراء على هذا السلوك لأن فايز حصل على بطاقة صفراء نهاية الشوط الأول. مما دعا فايز مغادرة الملعب والجلوس على مقاعد الجمهور، ثم بدأ فايز يشعر بالحزن ثم اشتد حزنه إلى ألم ، ثم انفجر بالبكاء وبدأ يلوم نفسه ويشتمها ، وأخذ يشد شعره محملاً نفسه مسؤولية ما حدث. - ناقش كيف تطورت انفعالات اللاعب فايز خلال المباراة وبعدها. وما هي الأسباب التي دعت إلى مثل هذا التطور.	
المهمة الرابعة: (بيتية) • تابع في الأيام القادمة مسلسلا تلفزيونياً أو مباراة كرة قدم، واختر مشهداً يظهر فيه كيفية تطور الانفعالات في هذا المشهد.	(٥ دقائق)

اللقاء رقم (١٨)
البعد الرئيسي : القدرة على التنظيم التأملي للانفعالات لتعزيز النمو الانفعالي والمعرفي.
البعد الفرعي : القدرة على الانفتاح على المشاعر السارة وغير السارة.
الأهداف الخاصة :
١- التفكير فيما وراء الانفعال السار وغير السار(النتائج السلوكية).
٢- تقبل الانفعالات غير السارة.
الاستراتيجيات:
١- التأمل الذاتي.	٢- القصة	٣- الحوار والنقاش
الأدوات : لا شيء

المدرب	المتدرب
المهمة الأولى: • مراجعة المهمة البيتية.	• يتطوع بعض المتدربين للحديث عن مشهداً تطورت فيه الانفعالات. (١٠ دقائق)
المهمة الثانية: • هب أنك تشعر بغضب شديد أو حزن شديد. ما هي الافكار التي راودتك خلال معايشتك لهذا الموقف؟. وما هي الأعمال أو التصرفات التي قمت بها بعد ذلك؟ ... يمكن للمدرب إضافة أفكارا أخرى. • هب أنك تشعر بالسرور، ما هي الأفكار التي راودتك أثناء الموقف؟. وما هي الأعمال أو التصرفات التي قمت بها بعد ذلك؟ • أي من الحالات المزاجية تجعلك تتخذ قراراً صائباً ؟	• يتطوع بعض المتدربين للإجابة عن تساؤلات المهمة، ويتلقون تغذية راجعة من البقية. • بنفس الأسلوب السابق. (١٥ دقيقة)
المهمة الثالثة: ***اقرأ القصتين التاليتين:*** • **جابر لاعب مميز في مركز الدفاع ضمن الفريق المدرسي لكرة القدم ، قدم في المباراة الأخيرة مستوى مميز من الأداء ، مما أكسبه رضا مدربه وحظي بإعجاب الجماهير ، وإذا أمعنت النظر ودققت تجد أن هذا الأمر جعل جابر يشعر بالسعادة، وهذا السعادة دفعته إلى المحافظة على تمارينه والقدوم لها باكراً ، يتعاون مع زملاءه باستمرار... بدأ يفكر ويحدث نفسه ويحثها على تقديم مستويات أفضل من الأداء، وأخذ يشتري الحلويات لأهله أثناء عودته من التمرين أو المباريات، يجالس أفراد عائلته ويبادلهم الحديث، يزور بعض الأصدقاء المقربين ويسهر معهم.** • **مراد أحد لاعبي فريق المدرسة المميزين، تعرض الأسبوع الماضي إلى إصابة في كاحله أثناء احتكاكه مع أحد لاعبي الفريق الخصم ، فظهرت عليه علامات الغضب وعلا صوته بالصراخ ، مما استدعى دخول المسعف على الفور، الذي سرعان ما أشار**	• يجري حواراً جماعياً حول المهمة. (١٥ دقيقة)

للمدرب بضرورة التبديل، أدرك مراد أن إصابته قوية فطغت عليه مشاعر الحزن ، ثم أخذ يبكي أثناء مغادرته الملعب، ثم أخذ زملاءه بمواساته إلا أنه لم يتقبل الأمر، توجه إلى المستشفى لعمل الفحوصات اللازمة، وها أنت تجد مراد يتشاجر مع الممرضين في المستشفى ، ويناقش الطبيب بشدة ، وبعد وصوله إلى البيت، رفض الحديث مع والديه ، هاتفه زملاءه في الفريق للاطمئنان عليه فما كان منه إلا أن أغلق الخط. مراد يجلس في غرفته مغلقا الباب على نفسه يكلم نفسه: كل شيء انتهى لن استطيع الاستمرار مع فريق المدرسة، لن أساهم في تحقيق النصر لفريقنا،ولن أحقق أهدافي، أنا أشعر بكره شديد لنفسي، أشعر أنني مدمر....." تأمل الموقف الانفعالي الذي عاشه أبطال القصة . - ما المشاعر السلبية التي راودت اللاعب مراد، وهل هي مقبولة أو صحيحة؟ - وهل تتفق معه فيما ذهبت إليه مشاعره؟ ولو كنت مكانه كيف تتقبل هذا المشاعر؟ وكيف تتصرف في ضوء ذلك؟ - ماذا تستنتج من المبالغة في الانفعالات غير السارة في تأثيرها على ذاتك وعلى علاقتك بالآخرين. بالمقابل ما رأيك بالمشاعر التي تنتاب جابراً، وهل هي مقبولة أو صحيحة، وهل تتفق مع هذه المشاعر. ماذا تستنتج من القصتين السابقتين ؟؟	
المهمة الرابعة: (بيتية): • أثناء ممارستك لكرة القدم ، أذكر قصة مرت بك أو بأحد أصدقائك المقربين مبيناً المشاعر، والأفكار التي رافقت الموقف الانفعالي، وكيف سارت الأمور بعد ذلك.	(٥ دقائق)

اللقاء رقم (١٩)
البعد الرئيسي : القدرة على التنظيم التأملي للانفعالات لتعزيز النمو الانفعالي والمعرفي.
البعد الفرعي : القدرة على تحديد الانفعالات التي يمكن الاندماج فيها من تلك التي يمكن تجنبها اعتماداً على فائدتها.
الأهداف الخاصة :
١- أن يحدد الانفعالات التي يمكن الاندماج فيها.
٢- أن يحدد الانفعالات التي يمكن تجنبها.
الاستراتيجيات:
١- الحوار والمناقشة. ٢- التأمل الذاتي. ٣- القصة.
الأدوات : لا شيء

المدرب	المتدرب
المهمة الأولى: • مراجعة المهمة البيتية	• ويتطوع البعض الآخر ليروي موقفاً من المواقف الانفعالية التي مرت بهم أو بزملائهم أثناء ممارسة كرة القدم، والافكار التي رافقتهم وكيف سارت الأمور. (١٠ دقائق)
المهمة الثانية: • ***تحدث عن موقف شعرت فيه بالغضب الشديد.*** - ما النتائج السلبية التي ترتبت على غضبك الشديد؟ - ما النتائج الإيجابية التي ترتبت على تجنبك لغضبك الشديد؟ - تكرر هذه المهمة مع انفعالين آخرين. وهما: الخوف الشديد والحزن الشديد. • تحدث عن موقف خبرت فيه السرور. - ما النتائج الإيجابية التي ترتبت على هذا السرور؟	• انجاز المهمات الفرعية. (١٥ دقيقة)
المهمة الثالثة: **أثناء ممارستك كرة القدم تتعرض للعديد من الخبرات الانفعالية السارة وكذلك غير السارة.** - **تذكر أحد المواقف السارة وتحدث عن النتائج الإيجابية (الفوائد) التي رافقت هذا الانفعال.** - **تذكر أحد المواقف غير السارة وتحدث عن النتائج السلبية التي ترتبت على هذا الانفعال.**	• يتطوع بعض المتدربين للتحدث عن الإجراءات المستخدمة للمحافظة على الحالة المزاجية. (١٥ دقيقة)
المهمة الرابعة: (بيتية) • **قم بكتابة إحدى القصص لأحد اللاعبين المميزين تظهر فيه الموقف الانفعالي والتصرف غير الدقيق لصاحب القصة ذاكراً النتائج السلبية لتصرفه ، ثم تخيل أنك مكانه كيف يمكنك تتدارك هذا الموقف.** *** يتدخل المدرب عند الحاجة ويزود اللاعبين ببعض هذه*	(٥ دقائق)

اللقاء رقم (٢٠)
البعد الرئيسي : القدرة على التنظيم التأملي للانفعالات لتعزيز النمو الانفعالي والمعرفي.
البعد الفرعي : القدرة على التأمل الواعي للانفعالات في علاقتها بالفرد والآخرين – مثل القدرة على تقييم الانفعالات من حيث مدى وضوحها ، نموذجيتها، قبولها، تأثيرها (١)
الأهداف الخاصة :
١- أن يتأمل في أحاديثه الذاتية.
الاستراتيجيات:
١- التأمل الذاتي. ٢- العصف الذهني. ٣- الحوار والنقاش
الأدوات : سبورة ، وطباشير.

المدرب	المتدرب
المهمة الأولى: • مراجعة المهمة البيتية	• يتطوع بعض المتدربين للتحدث عن نتائج ملاحظاتهم حول الموقف الانفعالي وكيفية تأثيره على تفكيرهم وسلوكهم وسلوك الآخرين. (١٠ دقائق)
المهمة الثانية: • أحد الطلبة تقدم لأداء امتحان مادة اللغة الانجليزية، خرج من الامتحان غاضباً حزيناً لأنه لم يؤد الامتحان كما يجب. بدأ هذا الطالب يردد عبارات، ما هي هذه العبارات المتوقعة؟ وهل باعتقادك أن هذا الانفعال واضحاً ، مقبولاً ، نموذجياً ، مؤثرا....؟ • تكرر هذه المهمة مع مواقف أخرى ايجابية وسلبية (فقد مبلغ من النقود، الحصول على جائزة، التعرض لعقاب غير عادل)	• يتطوع بعض المتدربين لتقديم العبارات ويكتبونها على السبورة، فنحصل على مجموعة من العبارات. (١٠ دقائق)
المهمة الثالثة: • **أثناء ممارستك لكرة القدم تتعرض أنت أو زملائك للعديد من المواقف الانفعالية. اقرأ العبارات التالية ثم اكتب الانفعال المناسب لكل عبارة، وخمّن العبارات المتوقعة أن تصدر من هذا اللاعب من وراء هذا الانفعال؟ وهل باعتقادك أن هذا الانفعال واضحاً ، مقبولاً ، نموذجياً ، مؤثرا....؟** - **محمد يركض في أرجاء الملعب ملوحاً بيديه.** - **سامر يركل الأرض بقدمه.** - **وليد يعانق زملاءه بشدة.** - **جابر يكلم الحكم بصوت عال.** - **فراس يتلقى بطاقة صفراء فينظر إلى الحكم مبحلقاً ويدر وجهه ويمشي.** - **وليد يدخل المباراة شاعراً أن هناك مغصاً في معدته.** - **منير يرى أعداداً كبيرة من المتفرجين تؤازر الفريق الخصم.**	• يتطوع بعض المتدربين للتحدث عن مواقف خبروها. • تتشاور المجموعة حول الانفعال والعبارات المتوقعة ويعلن مقرر المجموعة الأسباب المسؤولة عن الانفعال، وتتحاور المجموعات حول التفسير المقدم. (١٥ دقيقة)
المهمة الرابعة:	

راقب الموقف التالي:

علي لاعب ميز ضمن المنتخب المدرسي لكرة القدم، إلا أنه وعند دخوله الملعب ورؤيته لأعداد كبيرة من مشجعي الفريق المنافس ، تزداد عدد ضربات قلبه، وعدد مرات تنفسه ويشعر بارتعاش في ساقيه وفي حاجة ماسة للتبول. وانتاب علي بعض المشاعر والأفكار حيث بدأ يعتقد أن حجم هذا الجمهور يشكل دافعاً قوياً للفريق المنافس، كما أن هتافاته تشعرني بالارتباك، وانخفاض التركيز، وبالتالي هبوط مستوى أدائي، وربما كان هذا الجمهور سبباً في خسارتنا. وفعلاً لا يقدم علي المستوى المطلوب، ويجعل فريقه عرضة للخسارة.

- **ما هو الانفعال الذي يشعر به "علي" عند مواجهته لأعداد كبيرة من الجماهير؟ وما هي الأفكار والمشاعر التي كانت تدور في رأسه ؟ وهل كانت سلبية أم إيجابية (مقبولة، نموذجية، مؤثرة) ؟ وكيف أثرت عليه؟.**

- يجري حواراً جماعياً حول المهمة.

(٥ دقائق)

المهمة الخامسة: (بيتية)

- **سجّل بعضاً من المواقف الانفعالية التي تحدث معك خلال الأيام القادمة سواء في المدرسة أو البيت أو في ملعب كرة القدم ، ثم سجل العبارات الإيجابية والسلبية التي ترددها بينك وبين نفسك.**

**** يمكنك الاستعانة بالجدول في الأسفل.***

(٥ دقائق).

الانفعال	الموقف	العبارات السلبية أو الإيجابية
....	....	....
....	....	....
....	....	....

اللقاء رقم (٢١)
البعد الرئيسي : القدرة على التنظيم التأملي للانفعالات لتعزيز النمو الانفعالي والمعرفي.
البعد الفرعي : القدرة على التأمل الواعي بالانفعالات في علاقتها بالفرد وبالآخرين – مثل القدرة على تقييم الانفعالات من حيث مدى وضوحها نموذجيتها، قبولها، تأثيرها (٢)
الأهداف الخاصة :
١- أن يعي أثر انفعالاته على تفكيره وسلوكه نحو ذاته ونحو الآخرين.
الاستراتيجيات:
١- التأمل الذاتي. ٢- القصة.
الأدوات : Data show، جهاز حاسوب.

المدرب	المتدرب
المهمة الأولى: • مراجعة المهمة البيتية	• يتطوع بعض المتدربين للتحدث عن النتائج التي ترتبت على الانفعال الوارد في القصة وعن نتائج تجنب البطل لهذا الانفعال. (١٠ دقائق)
المهمة الثانية: • ***تذكر موقفاً انفعالياً سلبياً خبرته.*** - ما درجة وضوح انفعالك فيه أو نموذجيته أو قبوله أو تأثيره؟ - ما مدى تأثير الموقف في تفكيرك وفي سلوكك مع الآخرين؟ - هل أثر هذا الانفعال على ذاتك؟ كيف؟ • **تذكر موقفاً انفعالياً إيجابياً خبرته.** - أجب عن الأسئلة السابقة.	• يتطوع بعض المتدربين للتحدث عن الموقف الانفعالي من حيث درجة الوضوح أو القبول أو التأثير......ودرجة تأثيره على تفكيرهم وسلوكهم. (١٠ دقائق)
المهمة الثالثة: • ***اقرأ القصتين التاليتين اللتان تم ذكرهما سابقاً وبطلاها جابر ومراد كما يلي:*** - **جابر لاعب مميز في مركز الدفاع ضمن الفريق المدرسي لكرة القدم ، قدم في المباراة الأخيرة مستوى مميزاً من الأداء ،مما أكسبه رضا مدربه وحظي بإعجاب الجماهير ، وإذا أمعنت النظر تجد أن هذا الأمر جعل جابر يشعر بالسعادة، وهذا السعادة دفعته إلى المحافظة على تمارينه والقدوم لها باكراً ، يتعاون مع زملاءه باستمرار... بدأ يفكر ويحدث نفسه ويحثها على تقديم مستويات أفضل وأفضل من الأداء، وأخذ يشتري الحلويات لأهله أثناء عودته من التمرين أو المباريات، يجالس أفراد عائلته ويبادلهم الحديث، يزور بعض الأصدقاء المقربين ويسهر معهم.** - **مراد أحد لاعبي فريق المدرسة المميزين، تعرض الأسبوع الماضي إلى إصابة في كاحله أثناء**	• يجري حواراً جماعياً حول المهمة. (٢٠ دقيقة)

احتكاكه مع أحد لاعبي الفريق الخصم ، فظهرت عليه علامات الغضب وعلا صوته بالصراخ ، مما استدعى دخول المسعف على الفور، الذي سرعان ما أشار للمدرب بضرورة التبديل، أدرك مراد أن إصابته قوية فطغت عليه مشاعر الحزن ، ثم أخذ يبكي أثناء مغادرته الملعب، ثم أخذ زملاءه بمواساته إلا أنه لم يتقبل الأمر، توجه إلى المستشفى لعمل الفحوصات اللازمة، وها أنت تجد مراد يتشاجر مع الممرضين في المستشفى ، ويناقش الطبيب بشدة ، وبعد وصوله إلى البيت، رفض الحديث مع والديه ، هاتفه زملاءه في الفريق للاطمئنان عليه فما كان منه إلا أن أغلق الخط. مراد يجلس في غرفته مغلقا الباب على نفسه يكلم نفسه: كل شيء انتهى لن استطيع الاستمرار مع فريق المدرسة، لن أساهم في تحقيق النصر لفريقنا،ولن أحقق أهدافي، أنا أشعر بكره شديد لنفسي، أشعر أنني مدمر....."

تأمل الموقف الانفعالي الذي عاشه أبطال القصة .

- **ما المشاعر السلبية التي راودت اللاعب مراد، وهل هي مقبولة أو صحيحة؟**
- **وهل تتفق معه فيما ذهبت إليه مشاعره؟ ولو كنت مكانه كيف تتقبل هذا المشاعر؟ وكيف تتصرف في ضوء ذلك؟**
- **كيف أثرت المبالغة في انفعالاته غير السارة في على ذاته وعلى علاقته بالآخرين؟.**

بالمقابل ما رأيك بالمشاعر التي تنتاب جابراً، وهل هي مقبولة أو صحيحة؟، وهل تتفق مع هذه المشاعر؟. وكيف أثرت المبالغة في انفعالاته غير السارة في على ذاته وعلى علاقته بالآخرين؟.

ماذا تستنتج من القصتين السابقتين ؟؟

المهمة الرابعة: (بيتية)

- أكتب قصة قصيرة عن موقف انفعالي سواء كان سلبياً أو ايجابياً موضحاً كيف أثر على تفكيرك أو سلوكك تجاه نفسك أو تجاه الآخرين.

(٥ دقائق)

اللقاء رقم (٢٢)
البعد الرئيسي : القدرة على التنظيم التأملي للانفعالات لتعزيز النمو الانفعالي والمعرفي.
البعد الفرعي : القدرة على إدارة الانفعالات عند الفرد أو لدى الآخرين بتهدئة الانفعالات السلبية وتعزيز الانفعالات السارة منها دونما مبالغة أو تبسيط، لما تحمله من معاني (١).
الأهداف الخاصة :

١- **الحديث الإيجابي مع الذات من خلال:** (استبدال الأفكار السلبية بالأفكار الإيجابية).
٢- **الحديث الإيجابي مع الآخرين.**

الاستراتيجيات:
١- التأمل الذاتي ٢- الحديث الإيجابي مع الذات.
الأدوات : أقلام، وأوراق بيضاء.

المدرب	المتدرب
المهمة الأولى: • مراجعة المهمة البيتية	• يتطوع بعض المتدربين للتحدث عن القصة التي قاموا بكتابتها. (١٠ دقائق)
المهمة الثانية: • تذكر موقفاً انفعالياً كنت تشعر فيه بالغضب الشديد. - اكتب بقلم رصاص ما كان يخطر في بالك وقتها. - قم بمحي ما كتبت. بماذا تشعر بعد أن انتهيت من المحي - أعد ما قمت به سابقاً ولكن بدل المحي مزّق الورقة وارمها في سلة المهملات ، بماذا تشعر؟ • تذكر موقفاً انفعالياً ساراً خبرته. - اكتب أي شيء يخطر ببالك عند تذكرك لهذا الموقف. قم بوضع خط تحت ما كتبت أو قم برسم دائرة كبيرة حوله. بماذا تشعر في هذه اللحظة؟ - أعد ما قمت به سابقاً ولكن قم بتعليق والورقة في مكان بارز على الجدار. بماذا تشعر بعد تعليقك للورقة؟ *** ماذا تستنتج ؟**	• يقوم جميع المتدربين بكتابة الأفكار التي تخطر ببالهم عند تذكرهم للموقف السلبي، ويتطوع بعض اللاعبين لوصف مشاعرهم بعد تمزيقهم للأوراق. (١٠ دقائق)
المهمة الثالثة: • ***هب أنّك تشعر بغضب شديد أو حزن شديد:*** - اكتب أول فكرة سلبية قلتها لنفسك، ثم استبدل هذه الفكرة بفكرة إيجابية. • تحدث مع زميلك عن موقف انفعالي غير سار خبرته سابقاً، واخبره بأول فكرة سلبية قلتها لنفسك، ثم يقوم الزميل باستبدال هذه الفكرة بفكرة إيجابية. ثم يتم تبديل الأدوار.	• يتطوع بعض المتدربين للتحدث عن الموقف الانفعالي وكتابة أفكارهم السلبية واستبدالها بأفكار ايجابية، ويتلقون التغذية الراجعة من بعضهم البعض. (١٠ دقائق)
المهمة الرابعة: • ***تأمل الموقف التالي الذي بطله "علي" حيث تم عرضه سابقاً .***	• يجري حواراً جماعياً حول المهمة.

علي لاعب ميز ضمن المنتخب المدرسي لكرة القدم، إلا أنه وعند دخوله الملعب ورؤيته لأعداد كبيرة من مشجعي الفريق المنافس ، تزداد عدد ضربات قلبه، وعدد مرات تنفسه ويشعر بارتعاش في ساقيه وفي حاجة ماسة للتبول. وتنتابه بعض المشاعر والأفكار ومنها اعتقاده أن حجم هذا الجمهور يشكل دافعاً قوياً لفريق الخصم، وهتافاته تشعرني بالارتباك، وانخفاض التركيز، وبالتالي هبوط مستوى أدائي، وربما كان هذا الجمهور سبباً في خسارتنا. وفعلاً لا يقدم علي المستوى المطلوب، وجعل فريقه عرضة للخسارة. شرح علي هذا الأمر لمدربه طالباً منه المساعدة وبالفعل وبعد دراسة الحالة قدم المدرب لعلي التوجيهات المناسبة. وبعد فترة قصيرة ، ها أنت تجد على يدخل الملعب ويرى أعداداً كبيرة من جمهور الفريق المنافس إلا أنه سرعان ما يخاطب نفسه قائلاً : أنا أتمتع بمستوى عال، أعداد الجماهير لا تعني لي شيئاً ، وهتافاتهم لن تزيدنا إلا إصراراً وقوةً ، سوف أقدم الأفضلَ أمام هذا الجمهور، سوف أجعله يصفق لي مراراً بدل أن يهتف ضدي،سوف أجعله جمهوري،سوف أجعله يدرك أننا الأفضل دون منازع، وسوف نحقق الفوز بكل ثقة. **ما هو الانفعال الذي كان يشعر به على في بداية الأمر؟ وما هي الأفكار والمشاعر التي كانت تدور في رأسه ؟ وهل كانت سلبية أم إيجابية ؟ وكيف أثرت عليه؟ وفي النهاية كيف تعامل علي ما هذا الموقف في حديثه مع ذاته؟.** **- يضرب المدرب أمثلة أخرى وتطرح للنقاش.**	(١٠ دقائق)
المهمة الخامسة: (بيتية) استخدم النموذج والمثال الذي بين يديك من خلال اختيار يومين، تركز خلالهما على الوعي بأفكارك السلبية. كل ثلاث ساعات قم بكتابة الموقف والأفكار السلبية التي استدعيتها والانفعال الحاصل ثم قم بكتابة أفكاراً إيجابية لتحل محل الأفكار السلبية.	(٥ دقائق)

مثال:

الوقت	الانفعال	الموقف	الأفكار السلبية	الأفكار الإيجابية البديلة
٩:٣٠	الغضب	زميلي يلعب في حقيبتي داخل غرفة الصف.	لا يحترم خصوصيتي... شيء مزعج، يستهتر بي.	زميلي يمازحني، نحن مثل الأخوة ، لا فرق بيننا.
١٢:٣٠	القلق	الإعداد للامتحان.	عدم المذاكرة، حجم المادة	لقد استعدينا لامتحانات أكثر صعوبة ونجحنا.
٣:٣٠	الاستياء	أعلن المدرب تشكيلة المباراة النهائية	لم يخترني المدرب، إنه غير عادل....	يجب أن أبذل جهدا أكبر لأكون في التشكيلة القادمة.

اليوم الأول:

الوقت	الانفعال	الموقف	الأفكار السلبية	الأفكار الإيجابية البديلة

اليو م الثاني:

الوقت	الانفعال	الموقف	الأفكار السلبية	الأفكار الإيجابية البديلة

اللقاء رقم (٢٣)
البعد الرئيسي : القدرة على التنظيم التأملي للانفعالات لتعزيز النمو الانفعالي والمعرفي.
البعد الفرعي : القدرة على إدارة الانفعالات عند الفرد أو الآخرين بتهدئة الانفعالات السلبية، وتعزيز السارة منها دونما مبالغة أو تبسيط، لما تحمله من معاني (٢).
الأهداف الخاصة :
١- أن يدير الانفعالات السلبية باستخدام أسلوب حل المشكلة.

الاستراتيجيات:
١- التأمل الذاتي ٢- العصف الذهني. ٣- حل المشكلات.
الأدوات : لا شيء.

المدرب	المتدرب
المهمة الأولى: • مراجعة المهمة البيتية	• يتطوع بعض المتدربين لسرد ما قاموا بكتابته في النموذج المعطى لهم. (١٠ دقائق)
المهمة الثانية: • تحدث عن مشكلة واجهتك خلال حياتك اليومية، شعرت معها بالخوف الشديد أو الحزن الشديد، أو الغضب الشديد.	• يتطوع بعض المتدربين للتحدث عن المشكلات التي واجهتهم والمشاعر المصاحبة لها. (١٠ دقائق)
المهمة الثالثة: • بين يديك بطاقة حل المشكلات تأملها جيداً وهي تضم الخطوات الخمس لحل المشكلة. • " **رامي يتأخر عن المدرسة بشكل متكرر** " تأمل في البطاقة التي بين يديك (بطاقة حل المشكلات) حدد خطوات حل هذه المشكلة من خلال ما ورد في البطاقة. تتكرر العملية السابقة مع الحالتين التاليتين. - **محمود يحقق علامات منخفضة في مادة اللغة الانجليزية.** - **فهد دائم الشجار مع زميله بلال.** **تتكرر العملية السابقة مع حالات كرة القدم التالية:** - **تعرض فريق المدرسة لخسارة غير متوقعة.** - **تعرض اللاعب وليد وهو اللاعب الأميز في الهجوم إلى الطرد في بداية المباراة.** - **يشعر وائل بالخوف الشديد عند رؤية أعداد كبيرة من الجماهير.** ***** يضيف المدرب ما يراه مناسباً من أمثلة وحلول لها.***	• تتشاور المجموعة حول المشكلة التي واجهها بطل القصة. • يعلن مقرر لكل مجموعة خطوات حل هذه المشكلة ويكتبها على السبورة. (٢٠ دقيقة)
المهمة الرابعة: (بيتية) • **يوزع المدرب على المتدربين بطاقات تحتوي كل منها على مشكلة ما . حل المشكلة متبعاً خطوات حل المشكلة.**	(٥ دقائق)

بطاقة حل المشكلة

١ - الإحساس بالمشكلة وتحديدها.

....

٢ - جمع المعلومات حولها.

....

٣- تحديد البدائل.

....

٤ - التحقق من صحة البدائل (تقييمها) من خلال العصف الذهني.

....

٥- تطبيق البديل المختار وتقييمه.

....

اللقاء رقم (٢٤)
البعد الرئيسي : القدرة على التنظيم التأملي للانفعالات لتعزيز النمو الانفعالي والمعرفي.
البعد الفرعي : القدرة على إدارة الانفعالات عند الفرد أو الآخرين بتهدئة الانفعالات السلبية، وتعزيز السارة منها دونما مبالغة أو تبسيط، لما تحمله من معاني (٣).
الأهداف الخاصة :
١. أن يدير انفعالاته السلبية باستخدام إستراتيجية وقف الأفكار.
الاستراتيجيات:
١ – التأمل الذاتي ٢- العصف الذهني. ٣- الحوار والمناقشة.
الأدوات : لا شيء.

المدرب	المتدرب
المهمة الأولى: • مراجعة المهمة البيتية	• يتطوع بعض اللاعبين لتوضيح خطوات حل المشكلة. (١٠ دقائق)
المهمة الثانية: • ***تذكر موقفاً غير ساراً خبرته:*** أكتب الأفكار السلبية التي راودتك في هذا الموقف. أغمض عينيك وانخرط في هذه الأفكار السلبية ، فجأة يقوم المدرب بالصراخ بصوت عالٍ قف أو توقف عن هذه الأفكار، مما يؤدي ذلك بالفرد إلى وقف الأفكار غير المرغوبة ويكرر ذلك مرة أخرى . - يقوم المتدرب بذلك بنفسه بصوت عال مع التركيز على كلمة قف. نفس المهمة السابقة ولكن في هذه المرة بدل كلمة قف سوف نستخدم أية إشارة أو رمز أو كلمة تعتبر كمثير للتنبيه بإيقاف الأفكار السلبية. - استبدل الأفكار السلبية بقائمة من الأفكار الإيجابية من خلال البحث عن عبارات ذاتية واقعية إيجابية. - يكرر المتدرب ذلك في المنزل مراراً.	• يتطوع بعض المتدربين للتحدث عن المشكلات التي واجهتهم والمشاعر المصاحبة لها. (١٥ دقيقة)
المهمة الثالثة: **بين يديك نموذج تطبيقي لإيقاف الأفكار السلبية لأحد لاعبي كرة القدم.** **يتم قراءه النموذج التطبيقي ومناقشته.**	• يجري حوار مفتوح بين المدرب والمتدربين حول المعلومات التي جاءت في النموذج. (١٥ دقيقة)
المهمة الرابعة: (بيتية) **يوزع المدرب على المتدربين بطاقة مشابهة للنموذج السابق يقوم المتدربين بتعبئته بواحدة من الخبرات التي يتعرضون لها أثناء ممارستهم كرة القدم**	(٥ دقائق)

نموذج تطبيقي لإيقاف الأفكار السلبية للاعب كرة القدم:

التعليمات:

اختبر موقفاً كثيراً ما يسبب الأفكار السلبية. وأجب عن التساؤلات التالية المرتبطة بذلك الموقف:

١- قدم وصفاً كاملاً للموقف؟

* أجد نفسي دائماً أفكر سلبياً عند تنفيذ ركلة الجزاء عند تكون المباراة هامة وحاسمة.

٢- ما هي الأفكار السلبية المرتبطة بهذا الموقف؟

أ- أكره أداء هذه الركلة.

ب- إذا فشلت في أداء هذه الركلة، قد أتسبب في هزيمة فريقي.

ج- لماذا لا أستطيع تنفيذ ركلة الجزاء بشكل جيد.

٣- ما هي الكلمة أو الإشارة التي تستخدمها لبدء إيقاف أفكارك السلبية ؟

* ملأ كوب من الشاي

٤- اقترح ثلاث عبارات ذاتية، واقعية، بناءة ، يمكن أن تستخدمها لتحل محل الأفكار السلبية؟

أ- لقد تدربت على تنفيذ ركلات الجزاء جيداً وهي في تحسن مستمر.

ب- ركلة الجزاء هذه ليست هي السبب الرئيسي لكسب أو خسارة المباراة.

ج- هذه الركلة فرصة لتسجيل هدف مأمول.

(راتب، ٢٠٠٤)

نموذج تطبيقي لإيقاف الأفكار السلبية للاعب كرة القدم:

التعليمات:

اختبر موقفاً كثيراً ما يسبب الأفكار السلبية. وأجب عن التساؤلات التالية المرتبطة بذلك الموقف:

١- قدم وصفاً كاملاً للموقف؟

٢- ما هي الأفكار السلبية المرتبطة بهذا الموقف؟

ب- --

ت- --

ج- --

٣- ما هي الكلمة أو الإشارة التي تستخدمها لبدء إيقاف أفكارك السلبية ؟

٤- اقترح ثلاث عبارات ذاتية، واقعية، بناءة ، يمكن أن تستخدمها لتحل محل الأفكار السلبية؟

أ- --

ب- --

ج- --

اللقاء رقم (٢٥)
البعد الرئيسي : القدرة على التنظيم التأملي للانفعالات لتعزيز النمو الانفعالي والمعرفي.
البعد الفرعي : القدرة على إدارة الانفعالات عند الفرد أو الآخرين بتهدئة الانفعالات السلبية، وتعزيز السارة منها دونما مبالغة أو تبسيط، لما تحمله من معاني (٤).
الأهداف الخاصة :

١. أن يدير انفعالاته من خلال إعادة التقييم المعرفي أو التفكير المنطقي.

الاستراتيجيات:
١ – التخيل ٢- العصف الذهني. ٢- الحوار
الأدوات : لا شيء.

المدرب	المتدرب
المهمة الأولى: • مراجعة المهمة البيتية	• يتطوع بعض المتدربين بعرض ما قاموا بكتابته في نموذج وقف الأفكار السلبية. (١٠ دقائق)
المهمة الثانية: • تخيل موقفاً انفعالياً غير سار شعرت به بدرجة عالية من الضغط (الصعوبة أو الضيق): - أكتب الأفكار السلبية التي راودتك في هذا الموقف. - يقوم المدرب بعد ذلك بمحاورة المتدرب والوصول في النهاية إلى تقريرات شخصية إيجابية بناءة لمواجهة الأفكار السلبية .. - تكرار الأمر ولكن في هذه المرة يطلب من الزميل أن يحل محل المعلم في محاورة زميله في الأفكار السلبية ثم يتم تبادل الأدوار. - مرة أخرى يطلب من اللاعب تكرار تخيل الموقف الضاغط والتركيز بشكل فردي لكل فكرة على حدة. - تطبيق ذلك في الحياة اليومية مراراً وتكراراً.	• يتطوع بعض المتدربين للتحدث عن المشكلات التي واجهتهم والمشاعر المصاحبة لها. (١٥ دقيقة)
المهمة الثالثة: **بين يديك نموذج تطبيقي لأسلوب التفكير المنطقي من خلال أحد الخبرات التطبيقية لأحد لاعبي كرة القدم.** **يتم قراءه النموذج التطبيقي ومناقشته.**	• يجري حوار مفتوح بين المدرب والمتدربين حول المعلومات التي جاءت في النموذج. (١٥ دقيقة)
المهمة الرابعة: (بيتية) **يوزع المدرب على المتدربين بطاقة مشابهة للنموذج السابق يقوم المتدربين بتعبئته بواحدة من الخبرات التي يتعرضون لها أثناء ممارستهم كرة القدم**	(٥ دقائق)

نموذج لدراسة الحالة باستخدام أسلوب التفكير المنطقي

الموقف:
اللاعب " محمد " لاعب كرة قدم ناشئ مميز على مستوى المدينة وقد حقق مع فريقه إنجازات مميزة خلال الموسم الرياضي السابق... وأثناء الموسم الحالي انضم مجموعة من اللاعبين الجدد إلى فريق المدينة المجاورة والمنافسة لفريق " محمد " وكان هؤلاء للاعبين الجدد يتميزوب ببنية جسمية كبيرة إضافة إلى إمتلاكهم مستوى مرتفع من الأداء المهاري ، الأمر الذي أثر سلبياً على تفكير اللاعب محمد حيث أنهما سوف يتقابلا الأسبوع القادم في مباراة هامة .

وفعلاً عندما جاءت المباراة وأثناء فترة الإحماء وقبل بدء المنافسة سيطر على اللاعب " محمد " فكرة المقارنة بين قدراته ومقدرة منافسيه. وتملك منه بعض الأفكار السلبية مثل: أنا لا أستطيع هزيمة منافسي، إن منافسي أفضل مني. وماذا أقول لزملائي في الفريق إذا تعرضنا لهزيمة، إن منافسي يتمتعون بقوة كبيرة، إنهم حتماً سوف يهزمونني. ويصبح الأمر مؤسفاً للغاية.

وكان نتيجة تلك الأفكار أن الإحماء أدي بشكل غير مرضي وغير مريح.. وذهب اللاعب " محمد " يطيل التمعن في منافسية قبل انطلاق المباراة وهو يتذكر كبر حجم أجسامهم وقدرتهم البدنية وبراعة أدائهم ، وأصبح يبدو قلقاً مشتت الإنتباه ... وبالمقابل فإن منافسي " محمد " بدى عليهم الاسترخاء والتركيز الواضحين.

قرر المدرب مساعدة " محمد " حتى يتجنب تكرار مثل هذه المواقف في المباريات القادمة ورأى أن أنسب أسلوب هو التفكير المنطقي . كيف يستخدم هذا الأسلوب؟

١- ما هي الأسباب التي جعلت اللاعب " محمد " يشعر بالقلق؟
يبدو أن السبب إدراك أن لاعبي الفريق النافس أكبر حجما وأكثر قوة وبراعة في الأداء. كذلك عبر " محمد " على أن خسارة المباراة تعني فقدان التقدير وقيمته لنفسه بين أصدقائه وزملائه في الفريق.

٢- ما هي التقريرات السلبية التي تعتقد أن اللاعب " محمد " استخدمها لنفسه؟
- أنا لا أستطيع هزيمة المنافس. إن حجم جسمه كبير كما أنه قوي.
- إذا هزمت فإن اصدقائي وزملائي في الفريق يعتقدون أني عديم الفائدة.
- إذا انهزمت فذلك يؤكد لكل شخص أنني حقاً سيء جداً.

٣- كيف تستطيع مساعدة اللاعب " محمد " على أن يتعرف على تلك التقريرات السلبية؟
يمكن مساعدة " محمد " على أن يتعرف على مثل هذه التقريرات بسؤاله (التصور العقلي أو التخيل للموقف). ويمكن مناقشة أفكاره ومشاعره في ذلك الوقت.

٤- ما هي التقريرات الإيجابية التي يمكن أن تستخدم لمواجهة التقريرات الذاتية السلبية؟
* التقرير الإيجابي " أ "
- أنا لا أتحكم في المكسب والخسارة . ولكن أستطيع التأكد من بذل أقصى ما في إمكاناتي.
- لقد اشتركت في منافسات شديدة من قبل ... والمنافسة مع هؤلاء اللاعبين لا تختلف عن ذلك.
- لقد حققت أفضل مستويات من قبل، وأستطيع أن أتعامل مع من يكبرني حجماً ويفضلني قوة.

* التقرير الإيجابي " ب "
- الهزيمة تعني أن هؤلاء اللاعبين يهزمونني مرة واحدة، ولا يعني أنني فقدت قيمتي.
- إذا توقف حب وتقدير اصدقائي وزملائي في الفريق على نتيجة المباراة. فإنهم لا يستحقون أن يكونوا أصدقاء.

- أنا لا أستطيع أن التحكم في طريقة تفكير الناس. ما يفكر فيه الآخرون هو مشكلتهم.

* التقرير الإيجابي " جـ"
- إذا حدث أن انهزمت، فذلك لا يعني أي نقص لقيمتي الشخصية.
- لقد خسرت مباريات سابقة ولم يخبرني أحد أنني عديم الفائدة والقيمة.
- أنا لا أستطيع التحكم فيما يحدث. أنا أحتاج إلى التركيز على النواحي الفنية والوقت الراهن.

٥- كيف تجعل اللاعب " محمد " يقبل هذه التقريرات الإيجابية؟

يمكن من خلال مناقشة هذه الأفكار بعيداً عن المنافسة. تجعله يقبل هذه الأفكار وهو في حالة غير انفعالية. وهذه الخطوة لا تؤدي إلى المساعدة مباشرة، ولكن يحتاج إلى التطوير والتحسن إلى فترة طويلة نسبياً.
إذا حدث أنه لم يقبل هذه التقريرات المقترحة، يمكن اكتشاف تقريرات أخرى يقبلها.

٦- ما ذا يجب أن يفعل اللاعب " محمد " بعد ذلك لاستكمال أسلوب التفكير المنطقي؟

يجب أن يتخيل " التصور العقلي " للموقف متضمناً الأفكار والمشاعر السلبية. ثم تجعله يرفض كل فكرة سلبية ويستبدلها بتقريرات إيجابية، ويتخيل " التصور العقلي " كيف أن الضغوط والمشاعر السلبية يتخلص منها، وعندما يحدث التحسن بنقص الضغوط في التخيل " التصور العقلي " نحاول بعد ذلك استخدام هذا الأسلوب في موقف التدريب وأخيراً في موقف المنافسة.

قدّم وصفاً لموقف ضاغط يرتبط بالمنافسة الرياضية، حيث انشغال اللاعب ببعض الأفكار السلبية التي تشتت الانتباه وتضعف الثقة بالنفس. ثم اقترح الاجراءات المناسبة لاستخدام أسلوب التفكير المنطقي لمساعدة اللاعب على التخلص من تلك الأفكار السلبية (راجع نموذج دراسة الحالة السابق)

حدد وصفاً كاملاً لذلك الموقف؟

....
....
....

مأ هي الأساب التي جعلت اللاعب يعاني من هذه الافكار السلبية؟

....
....

ما هي التقريرات السلبية التي تعتقد أن اللاعب استخدمها مع نفسه؟

....
....

كيف تسطيع مساعدة اللاعب على أن يتعرف على تلك التقريرات السلبية؟

....
....

ما هي التقريرات الإيجابية التي يمكن أن تمستخدمها مع اللاعب لمواجهة التقريرات الذاتية السلبية؟

....
....

(راتب، ٢٠٠٤)

اللقاء رقم (٢٦)
البعد الرئيسي : القدرة على التنظيم التأملي للانفعالات لتعزيز النمو الانفعالي والمعرفي.
البعد الفرعي : القدرة على إدارة الانفعالات عند الفرد أو الآخرين بتهدئة الانفعالات السلبية، وتعزيز السارة منها دونما مبالغة أو تبسيط، لما تحمله من معاني (٥).
الأهداف الخاصة :
١- يدرك السلوكيات التي تنظم انفعالات الآخرين.
الاستراتيجيات:
١- الحديث الإيجابي. ٢- لعب الدور. ٣- التغذية الراجعة. ٤- الحوار والمناقشة.
الأدوات : لا شيء

المدرب	المتدرب
المهمة الأولى: • مراجعة المهمة البيتية	• يتطوع بعض المتدربين بعرض ما قاموا بكتابته في نموذج استخدام أسلوب التفكير المنطقي. (١٠ دقائق)
المهمة الثانية: • **اقرأ المواقف التالية التي يتعرض لها زملائك في حياتهم اليومية كيف يمكن أن تقدم لهم النصح والإرشاد؟** - صديقك يخرج من بيته منزعجاً بشكل كبير بعد شجاره مع والدته. - صديقك يخشى من والده معرفة علامته المتدنية في مادة الرياضيات. - صديقك يبدو عليه شدة الفرح بعد نهاية الامتحانات لدرجة أن يمزق كتبه ويرمي بها في الشارع. • **اقرأ المواقف التالية التي يتعرض لها زملائك في أثناء ممارسة كرة القدم ، كيف يمكن أن تقدم النصح والإرشاد.** - **زميلك في الفريق يبدو عليه مظاهر القلق قبل بداية المباراة.** - **زميلك يظهر عليه علامات الغضب الشديد نتيجة تعرض للخشونة من قبل لاعبي الفريق الخصم.** - **زميلك تظهر عليه علامات عدم المبالاة قبل بداية المباراة على الرغم من أهميتها.** - **زميلك لم يتم اختياره ضمن تشكيلة المباراة القادمة فبدا عليه علامات الانزعاج.** • ***يتدخل المدرب بإضافة ما يراه مناسباً.***	• يتطوع بعض المتدربين بتقديم النصح والإرشاد حسب الموقف المعروض ، بينما يقدم البقية تغذية راجعة. (٢٠ دقيقة)
المهمة الثالثة: • يقوم أحد المتدربين بلعب دور المتدرب الذي يتعرض لموقف انفعالي معين، بينما يقوم متدرب أخر بلعب دور الزميل المرشد والناصح. ومن ثم يتم تبادل الأدوار.	• يتطوع بعض المتدربين بلعب الأدوار، بينما المتدربين الآخرين يقدمون تغذية راجعة وأحياناً يتم فتح حوار مفتوح

ويتدخل المدرب بإضافة ما يراه مناسباً.	حول بعض الطرق المقدمة. ومن ثم يتم تبادل الأدوار. (١٠ دقائق)
المهمة الرابعة: (بيتية) • في الأيام القليلة القادمة قم بتدوين موقفين أو أكثر من المواقف الانفعالية التي تعرض لها أصدقائك أو أحد أفراد أسرتك.. بحيث تبين الانفعال، الأعراض، الأفكار السائدة. وفي النهاية كيف قمت بتقديم النصح والإرشاد لهم.	(٥ دقائق)

اللقاء رقم (٢٧)
البعد الرئيسي : القدرة على التنظيم التأملي للانفعالات لتعزيز النمو الانفعالي والمعرفي.
البعد الفرعي : القدرة على إدارة الانفعالات عند الفرد أو الآخرين بتهدئة الانفعالات السلبية، وتعزيز السارة منها دونما مبالغة أو تبسيط، لما تحمله من معاني (٦).
الأهداف الخاصة :
٢- أن يدير انفعالاته السلبية باستخدام أسلوب الاسترخاء.
الاستراتيجيات:
١- التخيل. ٢- لعب الدور. ٣- التغذية الراجعة. ٤- الحوار والمناقشة.
الأدوات : لا شيء

المدرب	المتدرب
المهمة الأولى: • مراجعة المهمة البيتية	• يتطوع بعض المتدربين بعرض ما قاموا بكتابته في نموذج استخدام أسلوب التفكير المنطقي. (١٠ دقائق)
المهمة الثانية: • ***تذكر موقفاً شعرت به بالقلق الشديد أو الخوف*** - ما هي الأعراض الجسمية التي شعرت بها؟ - هل شعرت أن هذه الأعراض أثرت على سلوكك. - ما ذا يعني لك أن يكون جسمك مسترخياً؟ - هل تعرف بعض الأساليب التي يمكن أن تؤدي إلى استرخاء جسمك؟. * يبين المدرب للمتدربين أن هناك أساليب عديدة من أساليب الاسترخاء (الاسترخاء التخيلي، الاسترخاء الذاتي، الاسترخاء التقدمي، استرخاء التغذية الحيوية، تنظيم التنفس، التأمل، اليوجا ، التنويم). ويعطي المتدربين فكرة عن كل أسلوب من هذه الأساليب.	• يتطوع بعض المتدربين بالإجابة عن تساؤلات المهمة. (١٥ دقيقة)
المهمة الثالثة: • ورقة العمل التي بين يديك تحتوي على واحد من أساليب الاسترخاء شائعة الاستعمال. كل مجموعة تقرأ ورقة العمل جيداً ومن ثم تعطي نماذج تطبيقية لباقي المجموعات من خلال لعب الدور والمجموعات الأخرى تقدم تغذية راجعة. *** يتدخل المدرب بإضافة ما يراه مناسباً.**	تقوم لكل مجموعة بالإطلاع جيداً على ورقة العمل وتطبيق خطواتها فيما بينها ثم يقوم بتمثيل الدور أمام كل المجموعات. والمجموعات الأخرى تقدم تغذي راجعة. (١٥ دقيقة)
المهمة الرابعة: (بيتية) • **تدرب جيداً على أسلوب الاسترخاء السابق من خلال:** **أ- تخيل مواقف ضغط (قلق، خوف ، غضب).** **ب- حاول تجريب الأسلوب السابق في (البيت، المدرسة ، الملعب) في مواقف ضغط بسيطة... ثم مواقف أكثر شدة.**	(٥ دقائق)

نموذج تطبيقي " الاسترخاء التخيلي "

- اختيار مكان هادئ ومريح.
- اليقظة مع عدم الإثارة العالية المبالغ فيها حول بعض الأحداث الراهنة، أو الشعور بالتعب الزائد.
- اتخاذ أحد الأوضاع المريحة، ويفضل الرقود على الأرض، والذراعان جانبا، القدمان غير متقاطعين مع غلق العينين.
- الاتجاهات الإيجابية حول هذا النوع من التدريبات النفسية.

والآن:

- قم بالتفكير في أماكن محببة للاسترخاء (بعض الأماكن التي تنمي الشعور بالراحة والأمان مثل: الرقود على شاطئ حيث الشمس الهادئة والنسيم العليل) .. ترك دقائق قليلة لعمل ذلك.
- قم بالاسترخاء التام، الشهيق العميق والزفير البطيء...
- قم بترك التوتر يخرج من عضلاتك، الشهيق العميق والزفير البطيء...
- قم بتخيل نفسك في هذا المكان . تخيل نفسك تعيش الموقف وليس الصورة ... بحيث تشعر بالاستماع للأصوات، استنشاق الهواء، الإحساس بالرمل ....إلخ.

كلما استطعت وضع نفسك في هذا المكان من خلال التخيل – تحقق استرخاء أفضل. يجب أن تمارس التخيل لهذا المكان بمفردك حتى يستطيع استحضار هذا المكان في عقلك بسرعة ووضوح. وينصح بالممارسة خلال الحياة اليومية عند مواجهة الضغوط البسيطة والتدرج عند مواجهة الضغوط الأكثر صعوبة في المواقف الرياضية أو غير الرياضية.

(راتب، ٢٠٠٤)

الملحق (٦)

نموذج موافقة الطالب على المشاركة في الدراسة

أنا الطالب: .... من الصف : ....

أوافق على الاشتراك في دراسة بعنوان:

أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية مهارات الذكاء الانفعالي والقدرة على تقييم المواقف الانفعالية المرتبطة بالأداء لدى ناشئي كرة القدم

مع العلم أن الباحث قد قام بتوضيح أهداف البحث وإجراءاته ومدته الزمنية، والفوائد المرجوه منه. وقد حصلت على المعلومات الكافية المتعلقة بهذه الدراسة، وأجبت عن أية أسئلة تتعلق بها، وأشترك في هذه الدراسة بكامل إرادتي، وأعلم أنه لدى الحرية التامة لسحب موافقتي على الاشتراك في أي وقت دون أن يلحقني أي ضرر.

توقيع الباحث: .... التاريخ:..................................

توقيع الطالب: .... التاريخ:..................................

الملحق (٧)

نموذج موافقة ولي أمر الطالب على مشاركة ولده في الدراسة

أنا السيد:............................... ولي أمر الطالب: .... من

الصف : ....   أوافق على اشتراك ولدي في دراسة بعنوان:

أثر برنامج تدريبي مقترح لتنمية مهارات الذكاء الانفعالي والقدرة على تقييم المواقف الانفعالية المرتبطة بالأداء لدى ناشئي كرة القدم

مع العلم أن الباحث قد قام بتوضيح أهداف البحث وإجراءاته ومدته الزمنية، والفوائد المرجوه منه. وقد حصلت على المعلومات الكافية المتعلقة بهذه الدراسة، وأجبت عن أية أسئلة تتعلق بها، وأشرك ولدي في هذه الدراسة بكامل إرادتي، وأعلم أنه لدى الحرية التامة لسحب موافقتي على الاشتراك في أي وقت دون أن يلحق ولدي أي ضرر.

توقيع الباحث: ....   التاريخ:..................................

توقيع ولي أمر الطالب: ....   التاريخ:..................................

THE EFFECT OF A PROPOSED TRAINING PROGRAM ON DEVELOPING EMOTIONAL INTELLIGENCE AND THE ABILITY OF EVALUATING EMOTIONAL SITUATIONS RELATED TO PERFORMANCE AMONG BEGINNER FOOTBALL PLAYERS

By

Abdul Rahman Rajab Alrafati

Supervisor

Dr. Suha Edeeb Eisa, Prof.

ABSTRACT

This study aimed at investigating the effect of a proposed training program on developing emotional intelligence skills to beginner footballer players (12-13 years), and to investigate the effect of the program on increasing their ability to evaluate emotional situations related to performance.

The design of the study was the pre-test, post-test (control and experiment) groups. The sample of the study was (40) beginner football players in Hassan Bin Thabit Primary School in east Amman who are members in Prince Ali Centers for Beginners was purposively selected and randomly distributed into two groups: (20) experimental and (20) control. Data were collected by two instruments: the self related emotional intelligence scale (SREIS) and evaluating emotional situations related performance scale. Coefficients of validity and reliability were ensured for the two instruments.

To achieve the aims of the study, the researcher developed a training program in emotional intelligence (EI) as conceptualized in the Mayer and Salovey model which consisted of (27) sessions that covered the four EI dimensions (perception emotions,

emotions facilitate thinking, understanding emotions, and regulation of emotions). The experimental group was exposed to (9) weeks of emotional intelligence training program, three sessions a week and each session lasted for (45) minutes during scholastic year 2008/2009. Two hypotheses were tested at significant level of ($\alpha \leq 0.05$). The data were analyzed by using Analysis of Co-Variance (ANCOVA)

The results of the study revealed significant differences in emotional intelligence post-test in four dimension and total score in favor of the experimental group due to Training program. Result further indicated significant differences in evaluating emotional situations related performance post-test in four dimension and total score in favor of the experimental group due to training program.

The study recommends implementing the proposed emotional intelligence training program in coaching beginner football payers. Further it recommends using this program in other group games.